

# மங்கையர் மலர்





தாத்தா ஆகட்டும் இல்ல பேரன்.  
ஆண்டாண்டு காலமாக எங்களுக்குப்  
பிடித்தமான சுவை, பார்லே-ஜீ



உலகின் மிக அதிகமாக விற்பனையாகும் பிஸ்கட்டுகள்.



Visit [www.parleglobal.com](http://www.parleglobal.com)

© 2004 Parle Pvt. Ltd.





# நாடுங்கள் நல்லது நடக்கும்

ஜோதிடம், மந்திரம், கண்டம், பஞ்சாங்கம், கிரகங்கள், ஜன்மங்கள், கிரகங்கள்

கலியுக வரதனை நாடுங்கள்...

**S.A.P. வரதன்**

வயது - 95

ஜாதகம் - கைரேகை - பெயரியல் நிபுணர்

• 75 வருடகால அனுபவமுள்ள தெய்வ அருள்பெற்ற ஜோதிடர்

மூன்று நூற்றாண்டுகள் கண்ட அனுபவம் வாய்ந்த பரம்பரையாய் வழிவரும் ஸ்ரீ பரமானந்த பரமேஸ்வர குருக்கள் சென்ற எழுபத்து ஐந்து வருடங்களாக பரிகாரங்கள் செய்து கொண்டு வருகிறார். இவர் செய்து கொண்டு வரும் இப்பரிகார விபரத்தை "The Hindu" "Personal Classified" "Thanks Giving" பகுதியில் ஒய்வொரு திங்கட் கிழமை மற்றும் வெள்ளிக்கிழமை தோறும் காணலாம்.

• இன்னல்கள் போய் தன்மைகள் பெருக... வருவீர்!

• தேரில் வந்து ஆலோசனை பெறுபவர்களுக்கு கட்டணம் ரூ.105/- மட்டுமே.

• தபால் மூலம் ஆலோசனை பெறும் வெளியூர் அன்பர்கள் ஆலோசனை கட்டணமாக ரூ.350/-க்கு M.O.அல்லது D.D. மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும்.

E.W.S. 1743 VASANTHAM COLONY, 1<sup>st</sup> Street,  
ANNA NAGAR WEST, CHENNAI - 600 040, PH: (044) 2618 0541

ஆலோசனை தேரம் : காலை 9.00 மணி முதல் பிற்பகல் 1.00 மணிவரை  
மாலை 5.00 மணி முதல் இரவு 8.00 மணி வரை

குறிப்பு: மது அருந்துபவர்கள், புகைபிடிப்பவர்கள் இத்தகைய கொடூரமான பழக்க வழக்கங்களை உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக இங்கு வரக்கூடாது. ஜோதிடம் பார்க்க வரும் பெண்கள் மிக சுத்தமாக வரும்படி வேண்டப்படுகிறது. தாய்மார்களும், மங்கையர்களும் கைவளையங்கள் அணிந்து கொண்டு வரவேண்டும். ஆண்களும், பெண்களும் கழுப்பு உடை அணிந்து வரக்கூடாது.

# ISO 9001 : 2000



சரவணா ஸ்டோர்ஸ் தங்க நகை  
மாளிகையில் ஹாட்மர்க்  
தங்க நகைகளுக்கு  
மார்க்கெட் விலையில்  
கிராமத்தி ரூ. 30/- வரை குறைவு

உறுதிப்படுத்துகிறீர்கள் அதற்குமே! என்னதான்,  
உறுதி உங்கள் உறுதியைக் காட்டுகிறீர்கள்!!



◆ ஸ்வரம் ◆ தங்கம் ◆ வெள்ளி ஆபரணங்கள்



# மங்கையர் மலர்

புத்தாண்டு இனிப்பாக...

சாக்களரப் பொங்கலின் சகோதரி - 14  
குயர் பால் பாயசம் - 19

ஜனவரி 2004

எட்டி வத்தாச்சா? - 51

தினைத்தது தடைபெற...

அதிகமான ஒரு  
சக்தி - 211  
ஜோதி தயாளம் - 179

ஹலோ ஒரு  
நிமிடம்

ஜனவரி

2004

மனச்சிதைவுக்கு  
மருத்து! - 46  
கிளப்பின் உறுப்  
பிளரா நீங்கள்...? - 117

இது கல்யாண  
சின்!

சபாஷ் சம்மா! - 29  
கல்யாணப்  
பெண்ணே...! - 67

தாய்க்கு மருடம்

தாய்ப்பால் இயற்கையின்  
அதிகபம் - 38

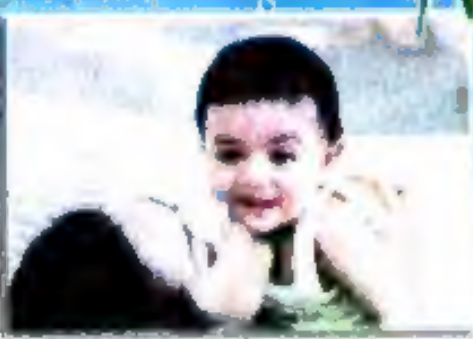
ஒரு விபத்து. ஒரு போராட்டம்

இரும்புப் பெண்மணி இத்துமதி - 31  
ஒரு தாயின் போராட்டம் - 35

ஊரு விட்டு ஊரு வத்து...

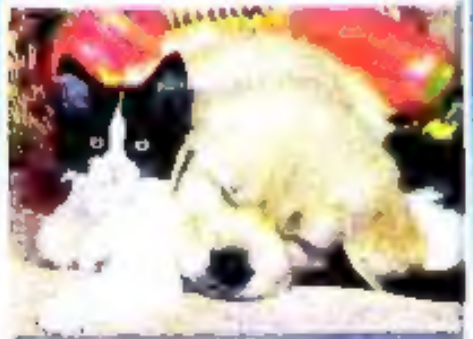
ஊருக்குப் புதுசா? - 49

பத்திரிகை  
வாங்குங்கள்!



மலர் : 23

இதழ் : 12





# மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்  
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக  
பரதன் அச்சகத்தில்  
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று  
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :  
கிராஜேத்திரன்

கல்வி பின்புலம்,  
47-N.P., ஜவகர்லால் நேரு சாலை  
எக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டன்ட்  
ஆசிரியர் :  
மஞ்சளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :  
சுந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :  
22345622, 23, 24  
தொலைதகல் :  
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :  
ஆசிரியர் குழு :  
mangayarmalar@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :  
subscription@kalkiweekly.com

பிற தகவல்களுக்கு :  
info@kalkiweekly.com

மங்கையர் மலர்  
இன்டர்நெட் முகவரி :  
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விலை :  
உள்ளாடு :  
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-  
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-

வெளிநாடு (விமானத்தால்)  
ஒரு வருடம் : 37 யூ.எஸ். டாலர்  
இலங்கை : ரூ.900/-

**Bharathan Publications  
Private Limited,**  
Kallid Buildings,  
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,  
Ekkaduthangal, Chennai - 400 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்  
இதழ் : மங்கையர் மலர்

எனக்கொரு ஸ்நேகிதி...

சம்பந்தியல்ல தோழி கிடைத்தாள்! - 163

அம்மா, அப்பாக்களே...

டாலர் மலப்பிள்ளை பாக்கிதீர்களா? - 166

வாசகிகள் சொல்கிறார்கள்

வித்தியாசமான வங்கி மாணேஜர் - 12

'எதிர் மரியாதை' எப்போதும் உண்டு - 83  
கமை அல்ல சுவால் - 178

செவிச் சுவைக்கு...

காய்த்த மாடு - 96

நாய் குறைத்தால் அன்பா? - 147  
போதி மரம் - 174

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு...

ஆரோக்கியம் அமைவதெல்லாம் - 160

ஓர் எச்சரிக்கை...

வங்கிக் கணக்கிற்கு அறிமுகம்

செய்கிறீர்களா? - 53

தொடர்ந்து வரும்...

அலங்கார சிப்ட்டால் ஹாங்கிங்ஸ் - 26

திழுந் சாலை - 74

இம்மாத இல்லத்தரசி - 103

புக்ஷெல்ஃப் - 121

இந்த மாதம் எப்படி? - 125

காணல் நீரும் ஒரு மாணும்... - தொடர்கதை - 168

மஞ்சளா ரமேஷின்...

சில வார்த்தைகள் - 7

தப்பு வட்டம் - 110

ஸ்ரீ - 86

வண்ணக் கோலங்கள்

பக்கம் - 10

ஆண்டு மலர்

அறிவிப்பு - 15



உங்கள்

# ஸ்ரீ லக்ஷ்மி முத்து மாலிகையில்

14ம் ஆண்டு விழா மற்றும் புதிய ஷோரூம் திறப்புவிழா

## கொண்டாட்டம்

இனிய

புத்தாண்டு

டிசம்பர் - 4 முதல் - ஜனவரி 17ம் தேதி வரை

வருபவர்களுக்கும், வாங்குபவர்களுக்கும்

நல்வாழ்த்துகள்

பல இலவச பரிசுகள் தவிர

தள்ளுபடி, விற்பனை மற்றும் எக்ஸ்சேஞ்சர் சலுகை

கடைக்கு வருபவர்களுக்குள்ள பரிசுகள்

முதல் 14 நபர்களுக்கு - 916 கோல்ட் பார்மிங்

வளையங்கள் ஒரு ஜோடி

2 வது 14 நபர்களுக்கு - ஒரு ஜோடி காதலிகள்

தவிர வரும் அனைவருக்கும் - பஞ்சலோக பூஜா காசு,

செலும்

வாங்குபவர்களுக்கான பரிசுகள்

500 ரூபாய்க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு - F.M, ரேடியோ

1000 ரூபாய்க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு - லேடில் ஹேன்ட் பேக்

2500 க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு - அழகிய சவர் கடினாரம்

தவிர

தள்ளுபடி

18% - ஆபிரிக்கம் டைமண்ட் சிங்லர் ஜுவல்லரி

20% - குத்தல் எதும் 1 கிராம் கோல்ட் ஜுவல்லரி

30% - முத்து தலைகள்



புதிய ஷோரூம்

**New GOLD**

(தமிழக டிஸ்ட்ரிபியூட்டர்)

Exclusive 1g  
Gold Jewellery  
in Chennai

காசிஆர்கேட் கீழ்தளத்தில் 22 Ct கோல்ட் பிளேட்டட்

நகைகளுக்கான பிரத்யேக ஷோரூம் உள்ளது. எல்லா

வயதினர்க்கும் ஏற்ற அழகிய டிசைன்கள் உள்ளன

எது முத்தான திட்டத்தின் கீழும் பரிசுகள் மிஸ்தர்கள்

Installments	In 10 months you Pay	Spot Off	After 10 months you can get items worth(Except Gold)
Rs.100	Rs.1000	Pearl Tops	Rs.1200
Rs.150	Rs.1500	Pearl pendant set	Rs.1800
Rs.250	Rs.2500	Pearl Bangles 1 Pair	Rs.2300

**Sri Laxmi  
Muthu Maaligai**

No.8 & 9, Ground Floor, Kasal Arcade  
115, Thyagaraya Road, T.Nagar, Chennai-17  
PH: 2815 0856, 2815 8880

No.10, Rangan Street, Usman Road, T.Nagar  
Chennai-17. PH: 2432 3384, 2432 3395

Dealership Enquiry Solicited all over Tamilnadu.



**printed**

**woven**

SILK COTTON SAREES AT

  
**VIBA**

VIBA, Dist. no. 165, New No. 11, 'ALSA RESENT'  
 Opp. Indian Bank & C.P. Art Centre, Elnore Road  
 Marripet, Chennai - 18.  
 Tel: 24357116 / 52716285 / 98400-98832



**உங்கள் வயிற்று உபாதைகளுக்கு ஒரு உன்னத டானிக்**

## HEWLETT'S MIXTURE®

(MORE THAN 4.5 CRORES SATISFIED CUSTOMERS WORLD WIDE SINCE 1877)

Hewlett's Mixture, அஜீரணம் வாய்வந்தொல்லை, வயிற்றுவலி, ஏர்பம் மற்றும் வயிற் சம்பந்தமான எல்லா உபாதைகளுக்கும் ஏஜீர் திவாரணி. Hewlett's Mixture - உலக அளவில் 2 முறை தங்கமெடல்கள் பெற்ற உன்னத தயாரிப்பு. (London) 1877-ம் ஆண்டு முதல் உலக மக்களின் நம்பிக்கையை பெற்றது. உபயோகிப்பீர்! மண்ணாடீர்!  
**Buy Genuine with HEWLETT HOLOGRAM.**  
**Also available Hewlett 'O'**



Marketed by :

**ARIHANT PHARMACEUTICALS PVT. LTD.,**  
 75, Perumal Mudali Street, Sowcarpet, Chennai - 78.  
 Ph: 25364874, 25382395. Email: bsanghvi3705@eth.net

**STOCKISTS:** CHENNAI : All Apollo Dealers - Help Line : 962200466; Mohan Agencies, Ph:24837740; Vasantha Enterprises Ph:24794101; Goultam Pharma, Ph: 25382423; Aliba Agencies, Ph:24802418; Suresh Pharma, Ph:25544422; COIMBATORE VijayPharma 2857293 ; Royal Distributors Ph: 398079 Ratna, Ph:2397085, SALEM: Jupiter Agencies, Ph: 2415214, Moonachi Agencies, Ph:2261272, Ratna, Ph: 2263597, MADURAI: Vachga Valamudan, Ph: 26344428, Ratna Agencies, Ph: 2543440, Krishna Enterprises, Ph:2631992 TUTICORIN: Arish Associates, Ph: 2311072, VIRUDHUNAGAR: Vee Force Pharma, Ph: 2443550, VELLORE Jayalalchami 2225246, Sreea Pharma Ph: 224761; THIRUVANUR: Moona Traders, Ph:22385, THANJAVUR: Moonachi Enterprises, Ph:231474, Ganesh P.L.A., Ph:231193, TIRUPUR Shawa Medical, Ph:240690, TIRUNELVELI: Krishna Medical, Ph: 331076, KANAKJODI: Krishna Medical, Ph: 2436886, NAGERCOIL: Parashat Pharma, Ph: 225181; THENE Vasani Pharma, Ph: 52725, VILLUPURAM DIST: Kalliyach Pharma, Ph: 223332, CHIDAMBARAM: Nairaj Pharma, Ph: 220224, PONDICHERRE: Pharm Heesa, Ph:2210091; KANNIAKAL: Vaidi Pharma, Ph: 526774; PARAMAKUDI: Kamala Medical, Ph: 26340, ERODE: Salimur Agencies, Ph: 2352256, Koda Ph: 2257600, PUDUCHOTTAI: Anmol Agency Ph: 262849, Annamalai, Ph: 420995, TRICHY: Mani Pharma Ph: 3761355; Vaidyanathan, Ph: 2364566; KUMBakonam: Sreenivasan & Co, Ph:2423260, DINDIGUL: Agadivar, Ph:2426642, Ganesh Pharma SHANMUGAPURI 261099 ERIDHANAGARI: Kastappa, Ph: 2231211, KANCHEEPURAM: Tamilnadu Agency, Ph:220515, PORT BLAIR: Mohinder Kaur, Ph: 30142.  
 Also available Surya Herbal Products : Y-DHARA only for DIABETIC, CHYANAPURAN, TOOTH POWDER and STRIKALP



# இது கல்யாண நேரம்!



மங்களா ரமேஷ்

அன்று ஒரு வேலையாக சப் ரெஜிஸ்ட்ரார் அலுவலகத்திலும் போயிருந்தேன். அங்கே ஒரு கல்யாணம்! சப் ரெஜிஸ்ட்ரார் முன்னிலையில் கைவெழுத்துப் போட்டு விட்டு, அந்த அலுவலகத்திலிருந்து மூலையில் காலையில் எப்போதோ வாங்கி வைத்திருந்த மாணவனை மாற்றிக் கொண்டார்கள். அப்போது மதியம் மணி நாலரை!

கடிதம் அளித்திருந்த அந்தப் பெண்ணிற்கும், அந்தப் பையனுக்கும் எந்தவிதத்திலும் சம்பந்தம் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. அங்கே வந்திருந்தவர்களும் ஸ்டாபிலும் விளங்காத இருக்க வேண்டும். காடி விழுந்து நான் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். தெருவில் அவனுடன் நடந்து போய்க் கொண்டிருந்த அந்தப் பெண் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டே போனதை என்னால் மறக்கவே முடியவில்லை. ஒரு தாயாக என் மனம் அந்த நேரம் நிரம்பிக் குழியது. ஆனால் சட்டப்படி அங்கே எல்லாம் சரியாகத்தான் நடந்திருக்கிறது. தேவைபடாத ராட்சஸங்குத் தோட்டம் போட்டிருக்கலாம். பிறகு வயது சரியாகப்பட்டு இருக்கலாம். சட்டப்படி திருமணமும் தீராத வேற்றப்பட்டு இருக்கலாம். ஆனால் இவ்வளவாம் தாமதத்திற்கு, தாமதத்திற்கு எந்த அளவிற்குச் சரியானது?

இப்படி சார்பதிலாளர் அலுவலகங்கள்லும், காவல் துறையுங்களிலும் நடைபெறும்

திருமணங்களில் எல்லாம் 'சட்டப்படி' சரியாக இருக்கிறது என்று பார்ப்பதோடு நம் அரகஸ்கத்தின் உடமை முடிந்து விட்டதா என்பதை ஒருகணம் சிந்திக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு சிபிஎம்எல்எல் கதாநாயகர்கள் எல்லாம் படிக்காத 'ஆன்ட்டி-கூர்ட்ரே'க்களாகத்தான் காட்டப்படுகிறார்கள். பெண்கள் பணக்காரிளாக இருப்பார்கள். எழுதப் படிக்கத் தெரியாத கதாநாயகன் அவ்வது ஆய்வினம் பேசத் தெரியாத கதாநாயகன். படித்த திரிப் பிடித்த ஆனால் அப்பறம் கதாநாயகனுக்கு மயங்கிப் போகும் கதாநாயகி அவனைக் கைவிடப்படுதான் எனது இதைப் பார்த்துக் கண்களை வளர்த்துக் கொள்ளும் 'இரண்டுருக்கட்டான்' பெண்களின் கோக்க கதைகள்தான் இப்படி சப் ரெஜிஸ்ட்ரார் அலுவலகம், காவல் துறை யங்கள், கோவில்கள் இவற்றில் அரங்கேறிக் கொண்டு இருக்கின்றன.

நான் காதலுக்கு எதிரியல்ல, அது உண்மையான காதலாக இருக்கும் பட்சத்தில் ஆனால் இப்படி நடக்கும் திருமணங்கள் அத்தனையும் உண்மையான காதலில் முடிந்த கலாணங்களா? வெறுமே சாட்சிகளும், வயது அத்தாட்சிப் பத்திரமும் இந்தத் திருமணங்களுக்குப் போதுமா?

வாழ்க்கையிலே எத்தனை வயது ஆனால், எத்தனை அடிபட்டு இருந்தாலும் ஒரு பிரச்சனை என்று வரும்போது தடுமாறித் தான் போகிறோம். கற்றுமும், நண்பர்களும்

தூங்கிப் பிடிக்க வேண்டியதாக இருக்கிறது. ஆனால் வாழ்வின் மிக முக்கிய கல்யாணத்திற்கு மட்டும் முடிவு செய்வது அவரவர் இஷ்டமா? ஏனென்றால் திருமண வயதை அவர்கள் சட்டப் படி அடைந்து விடுகிறார்களாம்! இதை ஒரு சமூக நோக்காளர் எங்கினா முறையிலே யாரால் பார்த்துக் கொண்டு இருக்க முடியும்?

இதற்கு ஒன்று செய்யலாம். அந்த சார்பி வாளர் அலுவலகத்திலேயே, ஓர் ஆலோசனை யாளரை நியமித்தால் என்ன? அவர் 'கவுன் சிலிங்' செய்யக்கூடிய திறனுடையவராக இருக்க வேண்டும். காவல் துறையினருக்கும், கோர்ட்டினருக்கும் கூட இவர்கள் அனுப்பப்பட லாம். இப்படிப்பட்ட பதிவுத் திருமணங்களுக்கு அரைமணி நேரத்திற்கு முன் அவர்களை மனம் திறந்து பேச வேண்டும் என்பதை ஏன் எவர்க்க கூடாது?

ஏனென்றால் காதலிக்கும் போதும், விட்டுக்குத் தெரியாமல் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண் டும் என்று வரும் போதும் பெண் காதல் உணர்ச்சி யேவோங்கி இருக்கிறாள். ஆனால் திருமணம் என்றும் சட்டத்தை நெருங்கும்போது நிச்சயம் அவ னுக்குத் தன் உற்றம், கற்றம், தான் பார்த்து மகிழ்ந்த திருமணங்கள் என அனைத்தும் திரை வுக்கு வரும்.

உண்மையாகவே அப்படித்தான் திருமணம்

செய்து கொள்ள வேண்டும் என்ற கட்டாயத்தில் சில பெண் இருக்கலாம். அவர்கள் பல்வேறு கொடு மைகளை அனுபவித்தவர்களாக இருக்கலாம். ஆனால் எல்லோருமே அந்த மாதிரி குற்றவழியில் தான் திருமணப் பதிவு திரையத்திற்கு வரு கிறார்களா?

திருமணம், மாணவ மாற்றிக் கொள்ள வேண் டும், தூய் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற திரைமறை வரும் போது நிச்சயம் அந்தப் பெண் வைத்தான் போவான். அப்போது அவளுடைய காதல் எப்படிப்பட்டது என்பதும் அவளுக்கு திரைமறைவானாகப் புரளுமே! இந்த மாதிரியான நேரத்தில் ஏன் ஒரு சரியான ஆலோசனையாளர் அவளுக்கு கவுன்சிலிங் செய்யக் கூடாது? உணர்ச்சிவசப்பட்டு நடந்து விடுகின்ற சில அசம்பாவிதங்களை தடுக்க முடியுமே!

விவாகரத்து என்ற வரும் போது குடும்பநல கோர்ட்டினிலே பல திறமைகளை எவத்திற்குக் கிறார்கள். அவ்வளவு எளிதாக விவாகரத்து வழங் கப்பட்டு விடுவதில்லை. ஆனால் திருமணம் மட்டும் எளிதாக நடந்து விடுகிறதே! அதற்கும் இதுபோல பல திறமைகளை எவக்கலாமே! குறைந்தபட்சம் தூய் கட்டுவதற்கு கொஞ்ச நேரத்திற்கு முன்பாவது அந்தப் பெண்ணோ, பிள் ளையோ சிந்திக்க அவகாசம் கொடுக்கலாமே! பொருளாதார திரைமறையோ, வாழ்க்கையின்

**ஆறே சூபாயில்**

**அத்தனையும்!**

**ஜனவரி - 2004**

**சினேகிதி**

**மஞ்சளாரமேஷ்**



**ஆபரேஷனும் ஆனந்தமும்...**

உடல் நலிவு நீங்கி உற்சாகமான பொன்மணியாக வாழ்வது எப்படி?

**மஞ்சளாரமேஷ் எழுதும்**

**தன் அனுபவத் தொடர் ஆரம்பம்**



**குழந்தைகளுக்குத் தெரிக்கமுடியாத கைப்பிடிப்பு, உடல்நலிவு**

**கண்கள் மருகிகப்படுகிறதே!**

**கம்ப்யூட்டர்ஸ் நுழை கண்களைக் கரம்பலாம்!**

**கண் மருந்துகளின் ஆலோசனை சொல்லும்**

**- 32 பக்க கிணைப்பு மீதுகல்**

**மற்றும் ஏராளமான சிறப்பம்சங்களுடன்**



பல்வேறு நிலைகளிலோ இருப்பவர்கள் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது என்று நான் சொல்லவில்லை. ஆனால் மனதிருந்து முகிழ்க்க வேண்டிய காதல் வெறும் சம்பவங்களால் பிறக்கும் போதுதான் கேள்விக்குறி எழுகிறது. காதலுக்கும் காமத்திற்கும் வித்தியாசம் தெரியாத நிலையைத்தான் இன்று எல்லா பொழுதுபோக்கு ஊடகங்களும் செய்து கொண்டு இருக்கின்றன.

சமீபத்தில் ஒரு கூட்டத்திற்குக் சென்றிருந்தேன். ஒரு பிரபல கவிஞர் பேசுகிறார், “எனக்குத் துட்டு வேணும், அதுக்காக சினிமா பாடல் எழுதுகிறேன். என்னுடைய ஜன்மம் கடைத்திறை வேண்டாமா... அதற்காக ஆன்மீகம் எழுதுகிறேன்!”

மனிதர்கள் இப்படி வெளிப்படையாகவெல்லாம் தங்களைப் பற்றிப் பேசுகிறார்கள். தாங்கள் வாழ்க்கையில் இரட்டை வேளும் போடுவதை ஒப்புக் கொள்கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட ‘ஜன்மம் கடை’ இறைவன் கடை. தேற்றுவானா என்பதை அந்த இறைவன்தான் முடிவு செய்ய வேண்டும். அவருடைய வாதுங்கள் எந்த அளவு சரிபெயர்ப்பது தனியாக விசுவாசப் பேசப்பட வேண்டிய விஷயம். அது இங்கு வேண்டாம்.

ஆனால் ‘துட்டுக்காக’ எழுதும் இப்படிப்பட்ட விஷயங்கள் எப்படி சமுதாயத்தை, பெண் சமூகத்தைக் கொண்டு கொண்டிருக்கின்றன என்று இவர்களுக்கு எவ்வளவு தூரம் தெரியும்? அதைப் பற்றி எழுதி எழுதி பேசுவதில் மை தீர்த்துதான் பிச்சம்.

உணர்ச்சிவசப்பட்டு முடிவெடுத்து வாழ்க்கையைத் தொலைத்து விட்டு நிற்கும் பெண்கள் ஆயிரக்கணக்கில் பெருகிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள் சரி, பெற்றோர் நிக்கயித்த திருமணங்களில் தவறே நேருதலில்லையா என்று எதிர்க்கோலிகேட்டார்கள், அது வேறு மாதிரியான பிரச்சனை. மனிதர்களின் கேவலமான குணங்களால் எழுகின்ற பிரச்சனைகள், பெற்றோர்கள் தாங்களும் தெளிவாக இருந்து, தங்களுக்குச் சரியான வரனைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது இப் பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்க முடியும்.

ஆனால் விட்டுக்குத் தெரியாமல் செய்து கொள்கின்ற திருமணங்களில் பல உணர்ச்சிவசப்படுதலால் ஏற்படுகிறதே! தற்கொலைக்கும், வித்துக்களுக்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறதல்லவா? அதற்குத்தான் உணர்ச்சிவசப்பட்டு வாழ்க்கைத் துறவில் ‘குதிக்க’ நினைக்கும் இளவயதுக்காரர்களிடம் ஓர் ஆலோசனையாளர் ஏன் பேசக் கூடாது?

விவாகரத்து ஏற்படாமல் இருக்க எப்படிப் பல நிலைகளில் ஆலோசனைகள் கோர்ட்டில் வழங்கப்படுகின்றனவோ, அதே போல் சரியான விவாகரத்திற்கும் ஏன் ஆலோசனை வழங்கப்படக் கூடாது? இது சமூகத்தின் அரசாங்கத்தின் தாழ்மிக் கடமையல்லவா?

புத்தல் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டிய இதை

# ஆன ஆலயம்

ஆசிரியர் : ரமேஷ் மஞ்சளா

ஜனவரி 2004

விலை ரூ. 15/-

இந்த இதழுடன் -

விரத நாட்கள்,  
நடசத்திரம், திதி

பண்டிதைகள்

இவற்றுடன் கூடிய



முற்றிலும் கிலவசமாக!

மற்றும் ஏராளமான  
சிறப்பம்சங்களுடன்

ஸ்ரீ அன்னை பப்ளிகேஷன்ஸ்,

'வித்யாஷ்ரம்', 7, அருணாசலபுரம்-2 வது தெரு,  
அடையாறு, சென்னை - 600 020.

தொலைபேசி : 24912231, 24908529, 24498765

9 புள்ளி 11 வரிசை

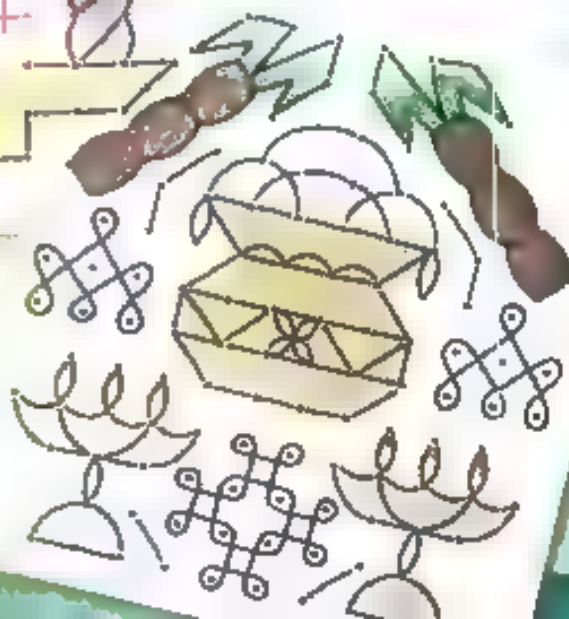
வண்ணக்கி  
கோலங்கள்!

12 புள்ளி 10 வரிசை



- ஆர். பத்மாவதி

12 புள்ளி 6 வரிசை  
6 முடிபு







நம்பினா ஷிகாரி என்ற பெண்மணி மும்பையில் சென்ட்ரல் வங்கியில் சிபாரிஸ் எக்ஸ்சேஞ் மேனேஜராக இருக்கிறார். இதில் என்ன ஆச்சரியம், பெரிய விஷயம் இருக்கு என்று தானே கேட்கிறீர்கள். இருக்கு இருக்கு. நம்பினா ஷிகாரி கடகடவென கம்ப்யூட்டரில் படபடவென டைப் அடிப்பதைப் பார்த்தால், இவர் கண் பார்வைவற்றவா என்று யாராலும் சொல்ல முடியாது!

“உடவுன் எனக்கு தல்ல ஸூபாக சக்தியைக் கொடுத்துக்கொள் குறிப்பாக, என்னை? உடவுன் ஏன்னை எடுத்துக் கொண்டால், பத்தைக் கொடுப்பான் என்பான் கூன். அது உண்மைதான்” என்கிறார் நம்பினா!

பாசிடிக் திங்கிங்.. தல்ல! நைபே தினை 18 வயதான இவர், 1999ம் ஆண்டு ஜனாதிபதி பீடம் இருந்து தேசிய விருது பெற்றுள்ளார். உணமுற்றவர் கூலக்கு வழங்கப்படும் விருது இது அங்குக்குச் சிறந்த ஊழிபா என்று பட்டம் பெற்றுத் தந்தது இவரது தோழிகளும், பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களும் செய்த உதவிகளை எப்போதும் தினைத்து மகிழ்கிறா.

சென்ட்ரல் வங்கியில் முதன் முதலில் டெலிபோன் ஆபரேட்டராகச் சேர்ந்தார் பிறகு எப்படி ஆபீஸராக உயர்த்தார் என்பதுதான் பெரிய விஷயம். சிபோரெக்ஸ், வட்டி, காலோவை டிடி போன ஏவை இவருக்கு அத்துப்படி!!

இவரது உயர் அதிகாரிகள் இவரை ஆபீஸர்

தேர்வு எழுத எப்படி அது மதித்தார்கள்? நம்பினா விடவில்லை. தனது திறமையைக் காட்டி, 6000 பேர் எழுதிய தேர்வில், இவர் 38ம் இடத் தைப் பிடித்து பலரையும் ஆச்சரியப்படுத்தினார். அநிகாரிகன் இவரது அபார சாதனையைப் பாராட்டினார்கள் பிறகு என்ன, சென்ட்ரல் வங்கியில் மானேஜர் பதவி கிடைத்து விட்டது!

இன்று நம்பினா யார உதவியும் இன்றி பஸ், டிரெயின் போன்றவற்றில் மற்றவர்களைப் போல் வந்து செல்கிறா.

வட்டிகள் கம்ப்யூட்டரில் அமர்த்து, மற்றவர்களோடு ‘சாட்’ செய்கிறார். மலி நிபந்தனைகளில் ரேஷனை ஸ்போன்கிரிபிஸை ஆர்வமாகக் கேட்பார்!!

— போஸ்டர் ஆர். சீதா

வித்தியாசமான வங்கி மானேஜர்!







மேல்தாட்டு உணவு வகைகளை, அது தமக்குப் பொருத்தாவிட்டாலும் கூட தேடித் தேடிச் சாப்பிடும் நாம் பழையமையும், எளிதமையும், இனிமையும்கூடும், தமது உடம்புக்கு ஒத்துபோகக்கூடிய தன்மைமற்ற செவ்வட ஆகார வகைகளைச் செய்து சாப்பிட்டுப் பார்க்கலாமே! அப்படிப்பட்ட பழையமையான உணவுகளில் ஒன்றுதான் பாச்சோறு!

சீர்க்கரைப பொங்கலின் சகோதரி யா என்கிறார்களா! 'பாச்சோறு'தான் சர்க்கரைப பொங்கலின் அதே செய்முறையிலும, அளவுகளிலும் செய்யப்படுகிறது. தெய்தல்

இறுத்துச் சிதிது நீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கரைத்து பாகானதும் கல், மண் போக அரித்து விட்டு, அரிசியும், பயறும் தனகு வெத்து தண்ணீர் கண்டியதும், -அதில் ஊற்றி ஏலப்பொடியும், கக்குப் பொடியும் போட்டு நிறக்கவும்.

தெய் தேவையில்லை கூடுதல் ருசி வேண்டுமானால் கருப்பட்டி பாகு ஊற்றிய பின் சிதிது கெட்டித் தேங்காய்ப் பால் ஊறலாம்.

'பாச்சோறு' ரெடியானதும், புதிதான பனை ஒலைய் பாயில் வெள்ளைத் துளியியை விரித்து அதில் சொட்டி, ஆற விடுவார்கள். ஆக, இந்த பாயச் சோறுதான், பாச்சோறுக மருவியிருக்க வேண்டும். சமைக்கும் போது

## சர்க்கரைப் பொங்கலின் சகோதரி

தேங்காயைச் சேர்க்காமல், அளவவருக்கும் பரிமாறும் போது பூப்போல் துருவிய தேங் காயைச் சோற்றின் மீது வைத்துத் தடுவார் கள்.

புதிதாக மீன் வலை வாகங்கியவர்கள் அளத உபயோகப்படுத்தும் அளறு, 'பாச் சோறு' சமைத்து வலைவின் மீது வர்ணை விலை போட்டு அதில் கொட்டி, ஆனை வளரவும் சாப்பிட அழைப்பார்கள். பெரிய வாகளும், சூழ்ந்தகளும் போட்டி போட் டுக் கொண்டு சாப்பிடுவார்கள. ஒருவேளை உடலில் உளை வீச்சளும் இதுபோல போட்டி போட்டுக் கொண்டு வளையில் விழ வேண் டும் சைத தமயிக்கையாக கூட இருக்கலாம்.

கலயாளர் சமையர்களில் நாவில்குப் பொன் வைக்கும் போது, காராமணி சேர்க் காமல், சிதிது மருள் போட்டு 'பாச்சோறு' சமைத்து அக்கம் பக்கத்தவர்களை அழைப்பதுண்டு அப்போது இதை 'தாலிச் சோறு' அல்லது 'மாங்கல்யச் சோறு' என்று மகக்வமாக அழைப்பதுண்டு.

• ஏஞ்சல் பாப்டில், கன்யாகுமரி.



நிலத்து மக்களின் முக் கிய விருத்துச் சோறுவிய இது. நிருவீழா சமையகவி லும், குடும்ப விழா நேரங்களி லும் செய்து உண்ணப்படும். ஆனால் உப யோகப்படுத்தப்படும் பொருள்களில் சிதிது மாற்றமுண்டு.

பச்சரிக்கெதப் பதிலாக புழுங்கல் அரிசி உபயோகப்படுத்தப்படும் அநிலும், சட டென்று வேளும் 'டெப்பி அரிசி' எடுப்ப தில்லை நின்று நிதானமாக வேளும் 'செவ கல்பட்டு' ரகமே சிறந்தது. அந்த நாள்களில் 'சம்பா, செத்தி' ரகங்கள் உபயோகப்படுத்து வார்கள். வெல்லத்திற்கு பதிலாகக் கருப்பட்டி யும், பயத்தம் பருப்புக்குப் பதிலாக பெரும் பயிறு எனப்படும் காராமணியும் உபயோகப்படுத்தப்படும்.

இனிப்பின் தேவையக்கேற்றாற்போல் கருப்பட்டி எடுத்துக் கொள்ளலாம். அந்த

# மங்கையர் மலர்

ஆண்டு மலர்

இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

கல்விக்கும் அப்பால்...



சிறப்பிதழாக மலராகிறது 'கல்விக்கும் அப்பால்' கலாநிதி எம்.எஸ்.எஸ். அருண்முகம் அவர்கள் ஆய்வு மானியம்மூலம் இயற்றியிருக்கும் புத்தகம். அப்பால் 'மேலாடைய' அல்லவோ! அப்பால் 'நீ' தான்! அப்பால் 'நீ'தான்! உயர்வு கல்விக்குள் இருக்கிறதல்ல! அப்பால் 'மேலாடைய' என்னும் கல்விக்குள் இருக்கிறது அப்பால் இவ்வளவு என்னிடமில்லை...

இ மானவர்களுக்குக் கற்றுக் கொள்ளும் தாய்மொழிதான்? குறிப்பாக -

■ வயது வந்த மானவர்களில் 'அப்பால்'தேவைகள்' நிறைவேற்றப்படுகின்றனவா?

இ அளவுகள் மன அளவில் தங்கியிருக்கின்றனவா? எந்த அளவு பள்ளிகள் உதவுகின்றன?

இன்று நம்முடைய இளைஞர்கள் எவ்வித தாழ்ந்ததும் கல்விசார் உயர்ந்திருக்கிறார்கள்.

ஆனால் தலை, உடை, மனவளமளவம் அளவுகள் எவ்வித தாழ்ந்த உயர் நம் பள்ளிகள் பறித்தி நடுகின்றனவா?

மேலும் உடையதும் ஒளிதாக்கு ஆய்விலும் மட்டுமே தாவுவாவி விடாதே!

எல்லோரும் சொத்து விவாதிப்போலே! எவ்வளவு, எவ்வளவு! கள் இந்த அற்புதமான சிறப்பிதழில் பேசுவோம் வாருங்கள்! கள்-ஏது மானவர்களின் எங்கடமான 'அப்பால்' பிரச்சனை யிடுகிறது, குப்பை போடும் கவனமும் வளர் எல்லாவற்றையும் பற்றிப் பேசுவோம்!

நிபந்தனை 2004



என்.சி. தேவி

உ.உ.செ. குஞ்சு, வெங்கடசுந்தரன்!





## சொல்ல ஹிரும்புகிறோம்!

யிருந்தாலுமீ இடப் பிரச்சனை, அழகு இவற்றிற்காக நாம் பழையப் பொருட்களைத் தூக்கி எறியும்படி சொன்னால் கூட ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு தளிக்கை இருக்கும்.  
சென்னை - 64, வத்தவர சதாசிவன்.

18 காதிவ அக்குயிரவுர் சிசிச்ச செய்வதன் நுலம் பல நேரங்களை எமக்கேரவ வளக நேரங்கள்! குணப்படுத்த இயலும் என்பதை விவரித்த சட்டுரை பிரமிப்பில் ஆழத்தி விட்டது வள்ளுவர் இனற்றுகதாவ இக சட்டுரை வாய் படித்த பிடி

"செலி ஒன்று இருந்தால் போதும் -விவிலி நோய்கள் தவல காண்பரிது" என்று ஒரு குறள் இயற்றிவிருப்பார்! அப்படியும்.

த சததிவதாரவளன்.

19 சாரதா தேவி அனவன் திருடனிடமே, "அப்பா நான்தான் உங்கள் மகன் சாரதை" என்று கூறிய போது மனது உருகிப் போனேன்.

## ‘மாயியார்’ - மருமகன்? சிறப்பிதழா?

அனபு சகவதையும் தாவரும் வையநு எவ வனவு உள்வம்

மதுரை - 16,

ஜி. அருள் ராணி.

20 வசுதான பெற்றோர்களை. முநியோர் இல்லத்தில் விட்டு விட்டு, தன் மகனல்லி, நிறுத்தை துடும்பம் என நடமாடி வரும் மகனைத்தான் பாரத்து வருகிறோம் சரவீன் எஸ் வைமே சென்று 1994 இரு கிட்வினாரும் பழுது மன உளைச்சலில் அலகிப்பட்ட, (கேள்வனை இழந்த கே.எம் ராஜம் ஸ்ரிவிவாசன் தமது மரு மகனின் கருணையினால் தமது தகப்பமனாரை பணம் கட்டச் சொல்லி, அறுவலகத்தில் வசுகும தபாய் கடன் பெற்று, தமது தாய் வீட்டில் தங்க வைத்து பராமரிப்புப் பஸ்விடை களினால்) மறுபிறவி அவதந்துள்ளனர் உன் னமயில், அப் பென்மணி தெய்வத் திருமகனே!! கேசயமுத்தூர், கோமதி அனந்தமணி

21 'மனசுக்குள் ஓர் ஸரூபஸ்' போல் மாயியார் - மருமகன் உறவு அளமந்து விட்டால்... குடும்பம்... ஒரு கோயில் என்றாகி விடுமோ? அது சரி, இந்த இதை 'மாயியார் மருமகன்' சிறப்பிதழா என்ன? சென்னை - 69, மயிலை நேயி.

அட்டை வண்ணப்படம் : சங்கர் சத்யசூர்த்தி

12 ஸ்ரீஸூகத்திலுள்ள ஸ்ரீதேவியின் திருநாமங்

களை யாராவது எழுத மாட்டார்கள் என ஆவலோடு காத்திருந்தேன். என் எண்ணம் நிறைவேறி

யது. வினகத்ததுடன் கூடிய ஸ்ரீஸூகத்

நாமாவளிகள் அற்புதம். எழுதி வரும் திரு. கி. துசந்தாள் அவர்களுக்கு அனந்தகோடி நமஸ்காரங்கள். எனது விலோக நோட்டில் 'ஸ்ரீஸூகத் நாமாவளி' என எழுதி, ஆறு நாமாவளிகளையும் எழுதி துபிககத் துவங்கி விட்டேன்.

சென்னை - 64, சியாமனா ராஜகோபால்.

22 ஸவிதா பாரதி பேட்டிலில் பாரதி குறித்துத் தவறான பிரச்சாரம் நடந்துவராத குறிப்பிட்டார். அவர் வாழ்க்கையைப் பற்றி மட்டுமா? அல்லாடைய கவிதையே தவறாகப் பேசப்படுகிறது. "மெல்லத் தமிழ் இனிச்சாகும்" என்று பாரதி சொன்னதாக மொழப்ப படித்த பிரபல மாதலர்கள் கூட எழுதுகிறார்கள். பேசுகிறார்கள். ஆனால், பாரதி "மெல்ல தமிழ் இனிச்சாகும் என்பொரு பேதை சொன்னாள்" என்று தமிழ்நாடும் என்றவனை பேதை என்றே சொல் கிறார். துளிப்புல் மெய்கிறவர்களுதான் இன்னமும் இருக்கிறார்கள்.

சென்னை 3,

சீனிவாசன்

23 ஸ்ரீ தொடருக்கு ஒலியர் ம.செ. வரைநத மகாவிலுணு மகாலக்ஷ்மியை மாணவரீடும் மங்களக் காத்தி தெய்வாம்சத்துடன் அமைந்திருந்தது வெகு சிறப்பு! நெய்வேலி,

க. இந்துமதி.

24 அதுராதா ரமணன் அயர்கனின் 'செனி சோ' சிறுகதை மிக நன்றாக இருந்தது. இதுவ வரும் சீதா கதாபாத்திரம் பேரார் என் அம்மா இருக்கிறார். எங்கம்மாவிற்கு அவர்களுடைய அப்பா கல்யாண சிர்வரிசையாகக் கொடுத்த 'பிரக்' பெட்டியை இவளும் பொக்கிஷமாகப் பாதுகாக்கிறார். (பெட்டி நல்லாக்க துரு ஏறி

## ARTHRITIS \* மூட்டுவலி / CALCANEAL SPUR \* குதிகால்வலி

▼ குதிகால்களில் எலும்பு வளர்த்து நடக்க முடியாமல் வலி. (Calcaneal Spur) ▼ கை, கால்களில் மூட்டு வீக்கமும், வலியும். ▼ கை, கால் விரல் மூட்டுகளில் வீக்கமும் வலியும். ▼ கழுத்து வலி (Cervical Spondylosis) ▼ தடுமுறுகில் கீழ்பகுதியில் வலி (Lumbar vertebra and Sacral Joint Area) ▼ இடுப்பு எலும்பும் (Pelvic Bone) தொடை எலும்பு தலைமேல் (Femoral Head) சேருகிறது. ▼ குதிகால் இணைப்புகளில் வலி, முதலில் பண்புடைய ஆண்டுகளாக இருந்தாலும் ஆரம்பில் மருத்துவமனைய ஆலோசனைபின்படி கீழ்த்தியாசாளான இயற்கை காலத்திய முறையில், பக்க விலாசுவகர் இயல்பாகத் தலப்பெத செய்கின்றோம். இத்தியாச மற்றும் வெளி நாடுகளில் இருந்தும் வியாதிபயந்தர்கள் வருகிறார்கள்.



மதிப்பிற்குரிய டாக்டர் திரு.சுப்பிரமணிய அகர்சுருக்கு.

நான் கழந்தியிலே, முதலாக வலிக்காக நங்குனாகைய சென்ட்ரல் சிகிச்சை எடுத்தேன். 20 நாள் சிகிச்சையில் 80 விழுக்காடு வலி குறைந்து விட்டது. தங்கள் டாக்டர்கள் கொடுத்த வேலியை சாப்பிட்டு வருகிறேன். தங்கள் ஆஸ்பத்திரியில் பணிபுரிவது பக்கட்களுக்கும், எல்லா நரககளுக்கும், மேசியர்களுக்கும், பிசியோ டிராபிச்டுகளுக்கும், சமையல் டிபார்ட்மெண்டில் உள்ளவர்களுக்கும் மற்றும் முன் ஆபீசில் உள்ள கவுன்சிலர்கள், அன்மியலிச்டுமேயும் அதிகாரி, மற்றும் என்னை அங்குள் கவனித்த அனைவருக்கும் எனது உணமர்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன், நன்றி. வணக்கம்.

இப்படிக்கு  
N. குஞ்சிநம்,

118, காமராஜ் அடெவன்யூ, அனடயாறு, சென்னை - 800 020

## PARKINSONS DISEASE, ALZHEIMERS DISEASE

ஆதியாசுவகளுக்கு பக்கவிலாசுவகள் இல்லாத சிறந்த மூலிகை மருந்து தரப்படும்.

### CANCER - புற்றுநோய்

ஆரம்ப நிலையில் உள்ள புற்று நோய்க்கு இயற்கையான முறையில், சிறப்பான, பக்க விலாசுவகளோ, வலியோ, அசௌகரியமோ இல்லாத வகையில் சிகிச்சை அளிக்கின்றோம். புற்று நோவாளிகளான பித்தியை உணவு வழங்கப்படும். ஆதிதடன் பிசியோதெயி, மோகச, பிராணவாய் சிகிச்சை மற்றும் இரத்த சூட்டத்தை சீராக்கக் கூடிய இயற்கை முறை சிகிச்சை அளிக்கப்படும். மேயேஷன், கீமோதெரபி எடுத்துக் கொள்ளும் புற்று நோயால் மிகவும் பாதிப்படைந்தவர்களுக்கு அதன் பக்க விலாசுவகளை குறைக்கும்படியான டிராஜனாக : முடி உதித்தல், இரத்த சோகை, வாய்ப் புண் போன்றவை இயற்கை முறை சிகிச்சையும், வேண்டி வியாதிபயந்தர்களுக்கு தேவையான மருந்துகளை உணவு வகைகளும் வழங்கப்படும்.

### ASTHMA - ஆஸ்துமா

1. Dyspnea (சூக்கத் திறைப்பு)
2. Respiratory difficulties (மேல்மூக்க வாங்குதல்)
3. Dry cough (வறட்டு இருமல்)
4. Cough with sputum (சளிசூட்டக் கூடிய இருமல்)
5. Running Nose (மூக்கில் நீர் வழிதல்)
6. Nasal Block (மூக்கடைப்பு)

### WEIGHT REDUCTION (உடல் பருமன்) for LADIES & GENTS

எங்களிடம் நாள்பட்ட இதர நோய்களுக்கும் ஆலோசனை கேட்கலாம்.



அடையார் இயற்கை வைத்திய மையம்



ADYAR NATURE CURE CENTER<sup>TM</sup>

Regd. Hospital

No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBHA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 20,

Phone: 2441 3399, 2440 2470. Tele Fax: 044-2491 6650 (காந்திரகர் பஸ் டெர்மினஸ் எதிரில்)

www.adyarnaturecure.com

E-mail: adyarnaturecure@yahoo.com,

குறிப்பு: ஈதா, A/C தங்கும் அறைகள் மற்றும் ஜெனரல் வாண்டு, கலர் டிவி, மென் வசதிஉடன் கிடைக்கும். பிரமணர்களால் தயார் செய்யப்பட்ட உணவு உணவு வசதி மட்டும் உண்டு. முன்பதிவு அவசியம்.



# ALOHA™

## MENTAL ARITHMETIC

(ABACUS LEARNING OF HIGHER ARITHMETIC)

AUSTRALIA • CHINA • INDIA • INDONESIA • MALAYSIA • OMAN • PHILIPINES • SINGAPORE • THAILAND

இந்த

# அலோஹா

பிள்ளைகளில் உங்கள் பிள்ளைகளும்

ஒருவர் என்றால் அவர்கள்

எதிர்காலம் சிறப்பானதாக இருக்கும்

என்பதில் ஐயமில்லை.

11 ஆண்டுகளில், 9 நாட்களில் 2500 மையங்களில் 25 டைசம் பிள்ளைகளிடம்

### நிருபிக்கப்பட்ட உண்மை கீது

அலோஹாவின் சிறப்பான பயிற்சியை உங்கள் பிள்ளைகளின் கனித அறிவை சிறப்பானதாக மாற்றுவது மட்டுமின்றி அவர்கள் மனதினை ஒழுங்கப்படுத்தி மற்ற பாடங்களிலும் சிறந்த விளைவு பெறிக்து.

3 மாதத்திலேயே பலனை அறியலாம்

வாரத்தில் 2 மணி நேர பயிற்சி

பிசு 96 எம்9

திருவிடைமருதூர்

6281 • 76 • 13 • 17 • 7

21 • 62 • 13 • 45 • 54 • 7

குணம் உங்கள் குழந்தைகளை

மனம்மொழி

குந்தி விஷயம் கிதம்

விஷயம் கிதம் மனம் குந்தி



### 5 - 13 வயது குழந்தைகளின்

குணமளில் ஒழுக்கம் உயர்ச்சிக்காக

ஸ்ரீ பக்தா கித (Franchisee) துணிக் கிதப் கிதம்

## ALOHA MENTAL ARITHMETIC INDIA

(A Division of KK ACADEMY (P) LTD)

32, 1st Main Road, R.A.Puram, Chennai - 601 028

Phone: 55682407, 55682408 Fax: 52065908

E-mail: info@alohaia.com Web www.alohaia.com

# அபாகஸ் என்றாலே அலோஹா தான்



அருமைபரான பால்  
பாபமும் கலப்பமாகச்  
செய்வலாம்.

தேன அலுவன்  
பொருட்கள் :

பால் - லிட்டர்,  
அரிசி அரை ஆழாக்கு,  
சர்க்கரை - 1 ஆழாக்கு  
ஏலக்காய், முத்திரி அரவர்கள்  
விரும்பப்படி.

செய்முறை :

1 லிட்டர் பாலை அப்படியே குக்கரில் விடவும்.  
வேறு பாத்திரத்தில் அல்ல அரிசியைக் களைத்து  
அதனுடன் சர்க்கரையும் அடுப்பை மூட்டி குக்கரை  
வைக்கவும். ஆலி வந்தவுடன் வெக்ட் போட்டவும் சில  
நிமிடங்களில் வெக்ட் போட்டு இடத்திலிதது சீர்து  
சிறிதாக தண்ணீர் வர ஆரம்பித்ததும் அடுப்பை சிம்மில்  
வைத்து லீட்டு மணியைப் பாக்கவும் சர்க்கரை இரபது  
நிமிடம் ஆவதும் அடுப்பை அணைத்து விடவும் பத்து  
நிமிடம் கழிந்தது நிறந்தால் சந்தைக் கடைக் குபாரான  
பாபமும் ரெடிவாக இருக்கும்.

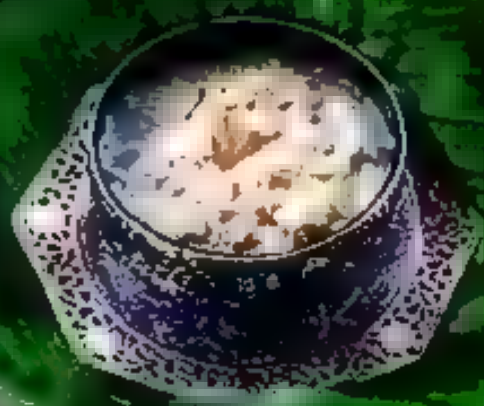
குடாக் இருக்கும்போதே சர்க்கரை சோத்துக்  
கலக்கவும். கொத்துக் கலக்க வேண்டாம் தூட்டுப்பால் வாசனையுடன் தன்றாக  
இருக்கும். வேண்டுபவர்கள் ஏலக்காய், முத்திரி சோத்துக் கொள்ளலாம்.  
அப்படியேயும் சாப்பிடலாம்.

விசேஷ நாட்களில் கலப்பமாகச் சமையல் செய்யும் முறை :

பருப்பை 2 ஆழாக்கு போட்டு 1 டீட்டை தண்ணீர் சேர்த்து மஞ்சள் பொடி  
போட்டு குக்கரில் வேறு பாத்திரத்தில் அல்ல வெக்ட் போட்டு ஒரு  
விசில் வந்ததும் அணைத்து விடவும் குக்கரில் போடுவதால் சீக்கிரமாக ஒரு  
விசில் வந்து விடும். 10 நிமிடங்களில் நிறந்தால் பதப்படி தன்றாக வெந்திருக்கும்.  
மேலாக உள்ள தண்ணீரை ராம செய்வ வைத்துக் கொள்ளலாம்.

கொத்தவளரக்காய், அவரைக்காய், கராமண், பீண்ட போன்ற  
காய்கறிகளையும் அவயர் குக்கரில் வேறு பாத்திரத்தில் அல்ல மஞ்சள்  
பொடி உப்பு போட்டு தண்ணீர் விட்டு குக்கரை மூடி வெக்ட் போட்டு ஒரு  
விசில் வந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விடவும் 10 நிமிடத்தில் நிறந்து பார்த்தால்  
நல்ல கலந்தலும் தேவையான அளவு வெத்துப் இருக்கும்.

உருளைக்கிழங்கு தன்றாக அவயர் முடிசாகப் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி  
குக்கரில் போட்டு ஒரு விசில் வந்ததும் அணைத்து விட்டால் திட்டமாக  
வெந்திருக்கும் சேலங்க கிழங்கு, பொங்கி கிழங்கு போன்றவைகளை தோல் சிலி



சூப்  
பால்

பாபம்!

நறுக்கி மஞ்சள் பொடி, உப்பு சேர்த்து இதே முறையில் வேகவைக்கலாம். காய்கறிகளில் தண்ணீர் அதிகமாக இருந்தால் அதை சூப் செய்வ வைத்துக் கொள்ளலாம். இரண்டு குக்கர் விட்டில் இருந்தால் மாற்றி மாற்றி வைத்து சீக்கிரமாகச் சமைப்பல் வேண்டிய முடித்து விடலாம்.

கூட்டு செய்வதாக இருந்தால் குக்கரிலேயே அடியில் பயத்தம் பருப்பு அல்லது கடலைப் பருப்பு போட்டு அதன் மேல் காய்கறியை நறுக்கி அலம்பிப் போட்டு மஞ்சள் பொடி, தண்ணீர் சேர்த்து ஒரு விசில் வந்ததும் அளவெடுத்து விடவும். பருப்பு போடுவதால் உப்பைப் பிறகு போட்டுக் கொள்ளலாம். கடைசியில் குக்கரை நன்றாக அலம்பி மங்கைவா மலரில் (அக்டோபர் இதழ்) தான் எழுதிய கலையமாகச் சாதம் வடிக்கும் முறைப்படி சாதம் வடிக்கலாம்.

**வாழைக்காய் பொடிமான்**  
**பண்ணும் முறை :**

வாழைக்காயை மேல் காம்பை மட்டும் நறுக்கி தன்றாக அலம்பவும். குக்கரில் அடியில் ஏதாவது வைத்து விட்டு மேல் பாகத்தில் செபரேட்டரில் தண்ணீர் இல்லாமல் முழு வாழைக்காயை அப்படியே வைத்து ஒரு விசில் வரும் வரை வேகவிடவும். 10 நிமிடம் கழித்து நிறுத்து காயை தன்கு ஆற விடவும். ஆறியபின் தோலை உரித்து காரட் துருவியில் துருவவும். குடாக இருக்கும் பொழுது துருவினால் ஐமமாக ஆகி விடும். பிறகு உப்புப் போட்டு கலந்து தேய்காபெண்ணெயில் கடுகு, உளுந்தம் பருப்பு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் அரித்து கருவேப்பிளவை சேர்த்து தாளிக்கவும். தேய்காஸ்த துருவிப் போடவும். தூல் தூலாக பார்ப்பதற்கு மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

— என். ருக்மணி

### இளைதீர் வழக்கை - தேய்காய் - பால் பாயசம்

இளைதீர் சாப்பிட்டவர்களை நிச்சயமாக இது எப்படி செய்தது என்று கேட்கத் தூண்டும். மதுரை தாஜ் கார்டன் ரீடியெட்டில் சாப்பிட்ட பின் செஃபை கூப்பிட்டு பாராட்டி விட்டு ரெஸிப்பி கேட்டேன். எழுதியே கொடுத்தார்.

பால் - 3 லிட்டர், சர்க்கரை - ½ கப், தேய்காய் பால் (முதல் பால்) - 1 லிட்டர், மிளக மெய்டு - 1 டி.என், இளைதீர் தேய்காய் வழக்கை - 200 கிராம் (1 கப்), ஏலக்காய்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன், பிஸ்தா - சிறு துண்டாக்கியது.



பாலை பாதிவாக வற்ற வைத்து ஆறவைக்கவும். இத்துடன் மற்ற எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பிசெண்டரில் போட்டு ஸ்லாத்தாக மிக்ஸர் பண்ணவும். ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து ஐஸ் என்று ஆனதும் கிண்ணங்களில் போட்டு, மேலே பிஸ்தா துண்டங்களைத் தூவி பரிமாறவும்.

- ஜெயா

# ஆடை தயாரிப்பில் அசத்தல்

சிலகால டிரஸ்ஸில் இருக்கும் திரிஷ்டாண்டம் பணத்திலும் மனசு சந்தேகத்திலே குதிக்கிறதா? பணப்பதேட்டு திறுத்திக் கொள்ளாமல் அடுத்த ஸ்டெப்புகளும் போக ஆணை வருகிறதா? போனட் ஓர்டர்... அடுத்த ஸ்டெப்புகளும் போகலாம்! திரிஷ்டாண்டம் தயாரிப்பிற்கும் உடைமையப் போல் தீங்காகும் டிஸைன் பண்ணலாம். (இதுதான் அடுத்த ஸ்டெப்! ஹி... ஹி...) அதற்கு தீங்கு அப்போல் டிஸைனரின் கோர்ட் படித்திருக்க வேண்டும். இவ்விதமான டிபன்ட் கோர்ட்களை வழங்குவது டிபன்ட் மில் உள்ள ஆபத்தான ஆடை டயிங்ரீ வடிவமைப்பு எம்மம் (Apparel Training & Design Centre) இந்த கோர்ட்களுக்கு Delegation Apparel Manufacturing Technology என்று பெயர்.

இந்த எம்மம் மத்திய தரவின் ஐவுளித் துறையைப் நடத்தப்படுகிறது. ஐவுளி ஏற்றுமதியை அதிகரிக்க, கார்மெண்ட் இன்டஸ்ட்ரியில் விருப்பமுள்ளவர்களுக்கு டிபன்ட் கோர்ட்டு உடனடியுட்படுத்துதல் இந்த எம்மத்தின் நோக்கம்.

இந்த டிபன்ட் கோர்ட்டில் கார்மெண்ட் இன்டஸ்ட்ரியின் உற்பத்தியை அதிகரிக்கத் தேவையான அடிப்படைகள், புது டிபன்ட்ரீஸ் எப்படி யானவை டிபன்ட் பண்ணுவது, தரக் கட்டுப்பாட்டினை மேன்மைப்படுத்துவது என்ன விவிஷ்டிஸ் முறையைப் பயன்படுத்தலாம் ஏற்றுமதி - இறக்கும்தி நுணுக்கங்கள், மற்றும் US\$9000 உட்பட எல்லாவற்றையும் கூறுதல் தருகிறார்கள்.

இந்த கோர்ட்டுகளில் சேருவதற்கு குறைந்த பட்சம் பத்தாவது தேர்ச்சி பெற்றிருந்தாலே மேதுமானது. செலவுகள் மிகக் குறைவானதே அதுவது ரூ.2500/- முதல் ரூ.25,000 வரவதுகள். தம் வாதிப் படி காலையிலேயே அலுவலர் மனலையிலோ படிக்கலாம் இந்தப் பயிற்சி தமிழிலும், ஆங்கிலத்திலும் கூற்றுத் தரப்படுகிறது.

இந்த எம்மத்தின் இணை இயக்குநர் வி. நாகராஜன், "இந்தியாவில் இன்னொரு கார்மெண்ட் எக்ஸ்போர்ட்டுக்கு தான் முதலிடம் 35 ஆயிரம் கோடி வரை ஏற்றுமதியாகிறது. கார்மெண்ட் இன்டஸ்ட்ரியில் வேலை பண்கிறவர்களை 3 மில்லியனுக்கு மேலே, இதில் பாதில்களும் மேற்படவர்கள் முன்னதாக கார்மெண்ட் பற்றிப் படிக்கலாம் நுணுத்தவர்களைதான்"

உலக மன்க்டெய்டில் வளர்ந்த நாடுகள், வளரும் நாடுகளிலிருந்துதான் கோட்டா (குறிப்பிட்ட நாடுகள் குறிப்பிட்ட திண்ணியிக்கப்பட்ட சதவீதி தத்தில்தான் விற்பனை செய்ய முடியும்!) அடிப்படையில் கார்மெண்ட் எக்ஸ்போர்ட் பண்பாடு 2005லிருந்து கோட்டா சிஸ்டம் தீர்க்கப்பட்டு, ஒரே மாதிரி சிஸ்டம் தான் வருது. இதனால் மலிவான, தாமரை தயாரிப்பைப் பெறுவது எல்லாவை வேண்டுமானாலும் வளர்ச்சியும் எளிதிற நினைவை வந்துதும் இதனால் இந்தியாவிற்கு போட்டியை சமாளிக்க கார்மெண்ட் பற்றி படித்தவர்கள் அதிகம் தேவை இப்போதுகூட கார்மெண்ட் துறை பற்றி படித்தவர்கள் 111 லட்சம் பேருக்கு வேலை இருக்கிறது இன்னொரு விஷயம் அது கார்மெண்ட் இன்டஸ்ட்ரியை வெவ்வேறு பண்ண Technology Upgradation Fund Scheme (TUF) என்ற பெயரில் பேங்க் லாபம் கொடுக்கிறது. இதனால் இக்கோர்மெண்ட் படிப்பவர்களுக்கு வேலை திச்சம்" என்கிறார் உறுதியாக.

வேலூர் விவசாயத்துக்கு அப்போல் டிபன்ட்ரீஸ் & டிஸைன் சென்டர் திரு. வி.க. இன்டஸ்ட்ரியல் என்டர்ட், திண்டி, சென்னை-32. போன் : 22312121







# அதிசயமரன்

நெய்யம் அரை மணி நேரம் அதனுடன் அப்படியே போ வேண்டும். அப்போது எல்லா மரங்களிலும் அதனுருகில் ஏன்ஏன் வேண்டிய அளவு தான் மிகவும் விரும்பி. அப்படி செவ்வாய், பாசம் கூட்டும் ஒருவனாகப் பற்றி நூற்று நான்கு வேண்டும். சுருக்கமாகச் சொன்னால், அப்போது என்ன அளவு தான் அதன் செடிவாய் அரை மணி நேரம் முடிபடிக்க வேண்டும். ஆனால் மிகுந்த இடைவேளி விட்டு நடப்படபடிருந்த பூரின் படிவது வரிசை செடிகளை அப்படியே இடைபாத வளர் விட வேண்டும் என்றார் ஜாமனாய்.

முன்று வாயங்கள் சென்ற பின் பார்த்த தாய் அப்படி காட்டப்பட்ட வரிசைவிடின்ன செடிவாய் ஒன்றைத் தவிர அத்தனையும் மற்ற வரிசைவிலிருந்த செடிகளை விட நுற்பபித்ததாக வளையில் அதிக உயரம் வளர்த்திருந்தன. பின்னர், இரண்டாம் வரிசைவிலிருந்த செடிகளை விட விரைவாகப் பூக்கவும் செத்துவா பரிபொதனைவயின் முடிவாய் என, 'பெரட்டு பாரத்த போது அப்படி காட்டப்பட்டதாய் சிறப்பாக வளர்த்த முதல் வரிசை செடிகள் கமார் 25 சதவீதம் கூடுதல் எனக் கூட்டினா இரண்டாம் வரிசை செடிகளை விட'.

பொறிவியல் மாணவர்களுக்கு இந்த மாதிரி எல்லாம் பரிசோதனை எவ்வாறு

**டாக்டர் ஜாமனாய்** ஜாமனாய் என்பவர் தாய்மொன்று நாட பித்தான் மரங்களை மல்கவளக் கழகத்தில் பொறிவியல் துறையில் ஒரு பொறிவியல் மல்கவள மு் கதவாய் பரிசோதனை மரம் பத்ததாய் கூட அப்படி செய்து, அளவை விடப் பொறிவியல் சந்தி உயர்ந்த இடவளம் என்று கதா சாவதவந்தம். பின்னர் தள்ளுவளைய பொறிமொழிவுகனிலும் தன்பு போட புகவிலும் வற்புறுத்தி சொல்லவந்த புகட்டு அலத்தகு ஒர் எண்ணம் நோன்ற வது. அளவுச் செய்வாக்க முளைத்தது. தன்னுடைய பரிசோதனையில் ஒரு பரிசோதனைக்கு ஒன்றுஎதவழன்று கேட்டிக் கோவையா.

இரண்டாம் வரிசைகளில் ஒரே எண்ணிக்கையில் ஒரே மாதிரியான (பெரி போட்ட) பூச் செடிகள் தாய்மொன்று. ஒரே அளவு உயரம், தன்மை, சூரிய ஒளி ஆகியவைய அத்தன செடிகளுக்கு சேர, சுதந்தரம் பார்த்துக் கொண்டவையாய்.

ஆனால் முதல் வரிசைவிடின்ன முதல் மொத்த பூச் செடி எவ்வளவு ஒத்தவளம் வர கத்து படுத்திக் கொண்டது.







முடிபுமா?" என்று தீங்கன் சொல்லி விடுவீர்  
கன். ஆகவே சீபில்லில் இறங்குவது என்ற  
அமெரிக்கப் பெண்மணியின் அனுபவத்தை  
யும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் :

பகலான் பாபாவை தரிசித்து விட்டு  
அமெரிக்காவிற்கு திரும்பிக் கொண்டிருந்  
தார் அவர். பெய்ரூட்டில் சற்று நின்று புறப்  
பட்ட விமானத்தில் இரண்டு பயங்கரவாதி  
கள் ஏறிக் கொண்டிருந்தனர்! வெறுப்பே  
வடிவெடுத்தது போல காணப்பட்ட அவர்  
கள் தாங்கள் கடத்தி வந்த துப்பாக்கிகளைக்  
காட்டி பயமுறுத்தியதோடு அல்லாமல்,  
விமானத்தை வெடிவைத்துத் தகர்க்க  
ஏற்பாடுகளையும் செய்ய ஆரம்பித்தனர்!  
கண்ணால் பார்க்க முடிவாகிவிட்டாலும்  
அடர்ந்த கரும் புதை போல பய உணர்வு  
விமானத்தில் சூழ்ந்திருந்தது.

"பகலானே! காப்பாற்று" என்று மனத்துக்  
கள்ளேயே ஒலமிட்டார் சீபில்லின் அவரது  
உள் மனத்துள் பாபாவின் குரல் தெனிலாகக்  
கேட்டது : "அவர்களிடத்தில் அன்பைச்  
செலுத்து" என்றார் பாபா! வெறுப்பும்  
கொடூரமும் திறந்த அவர்களை முகத்தைப்  
பார்த்தபடியிருந்த சீபில்லின் அவர்களிடத்  
தில் அன்பு லாட்டுவது என்பது இயலவே  
இயலாது என்று பாபாவிடம் மன்றாடினார்.  
ஆனால் பாபாவோ கடவுள் விநிலக்கின்றி  
இருப்பதாகவும், எனவே அந்த பயங்கரவாதி  
களின் உள்ளத்திலும் இருப்பதாகவும்,  
அந்தக் கடவுளை அன்பு செய்ய வேண்டும்.  
அத்தகைய கடவுளை நோக்கி அன்பைச்  
செலுத்த வேண்டும் என்றும் வற்புறுத்தி  
னார்!

பாபாவின் தெய்வீக அன்பு வெள்ளம்  
தன் மூலமாக அந்த பயங்கரவாதிகளிடம்  
பாய வேண்டும் என்று ஆழ்ந்த முயற்  
சித்தார் சீபில்லின்! அதிசயம் நடந்தது!  
ஆம்ஸ்டர்டாமில் விமானம் இறங்க சம்  
மதித்த அந்த இரண்டு பயங்கரவாதிகளின்  
முகங்களின் வெறுப்பின் அடர்த்தி குறைந்  
தது; ஏதோ ஒரு உள் மாற்றம் ஏற்பட்டதற்கு  
அடையாளமாக ஒரு உறுதி குறைந்த சூழ்ந்  
தளவையே மூகம் பிரதிபலித்தது! பலனி  
களோடு விமானத்தை வெடித்துச் சிதற  
வைக்கும் திட்டத்தை மாற்றி பயனிகளை  
எல்லாம் வெளியே போகவிட்டு விமானத்  
தை மட்டும் வெடிக்க வைத்து அவர்  
களும் வெளியே வந்து விட்டனர்.

குறிப்பு : அன்பு செய்வது என்றால்

1. யாரிடம் அன்பைச் செலுத்துவீன்

நோமோ அவருக்கும் அல்லது அந்தருள்  
ளும் கடவுள் இருக்கிறார் என்பதை  
தம்புவது.

2. அன்பு செலுத்தப்படுபவரை முழு  
மைவாக (நிறை குறைகளோடு) ஏற்றுக்  
கொள்வது. இந்தியாவின் மீது அன்பு என்  
றால் அதிலுள்ள நிறைவான விஷயங்களை  
கிறப்பாகச் சித்தித்து, குறைகளைப் பொருட்  
படுத்தாமல் அவற்றை நீக்க இயன்றதாகச்  
செய்ய முயற்சிப்பது. அப்படியே மற்றவர்  
களிடத்திலும்.

3. அன்பிற்குரியவரை அல்லது அன்  
பிற்குரியதை (அது மிகுமையாகவும் இறக்க  
லாம் அல்லவா? செடியாகவும் இருக்க  
லாமே) முழுமைவாகப் புரிந்து கொள்ள  
முயற்சிப்பது. உதாரணமாக, கொகஸை  
எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பெண் கொக்கன்  
தான் தம் இரத்தத்தைப் பெற முயற்சிக்கின்  
தன தாம் பெண் கொக்களாக பிறந்தால்  
என்ன செய்யோம்! எப்படி ஒரு மனிதப்  
பெண் கருவுற்று இருக்கும் போது டாக்டர்  
அறிவுரையின்படி, டாலிக் வாங்கித் தரு  
கிறோமோ அதே போல பெண் கொக்கிற்கு  
இவற்றை எல்லாம் டாக்டர் அறிவுறுத்திய சத்  
தனவதான் தம் இரத்தம்! ஆகவே ஆத்திரப்  
படாமல், கோபப்படாமல், மின்விசிறியை  
அல்லது கொகவிரட்டியைப் பயன்படுத்தி  
விடுங்கள்; கொல்ல நினைக்க வேண்டாம்!

அன்பு செய்வது என்பது தேவைய  
யானதை தம்மால் முடிந்த அளவு நடுவது;  
பெறுவதில் நாட்டம் கொள்வது அல்ல.  
நீங்கள் தடுத்து திரும்பி வராமலும் போக  
லாம்! ஆனால் இன்றைய வேறு யார் மூலமா  
வது உங்களுக்குத் தேவையானதை தக்கபடி  
நடுவார் நம்பிக்கையுடனும் பொறுமையு  
டனும் இருந்தால் இதை அனுபவத்தில்  
உணரலாம் ஆனால் வெளிப்படாட்டு  
அல்லது 'போ'வுக்காக நர வேண்டாம்.

சில சமயம் மன்னிப்பது இயலாத காரிய  
மாக இருக்கலாம் அப்போது தவறு செய்த  
வரை என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதைச்  
செய்யுமாறு இறைவனிடம் ஒப்படைந்து  
விடுங்கள்.

முழு திவ்வைக் காண விளக்கு வேண்டிய  
தில்லை. அதன் ஒளியே அதைக் காட்டும்.  
அதே போல கடவுள் அன்பே வடிவான  
வர். அவரைக் காண, அவருள் பெற  
அன்பே வழியாகும் என்பார் பாபா. எனவே  
அன்பு செய்பவர்கள் ஆனந்தமாக வாழ்ந்  
கள்.



# பில்ராத்

மருத்துவமனை



வயிறு சம்பந்தப்பட்ட  
அனைத்து நோய்களுக்கும்  
ஓர் முழுமையான  
தீர்வு

**R** அல்ட்ராசானிக் முறையில் நவீன  
லேப்ராஸ்கோப்பி சிகிச்சை

- ❖ அபென்டிஸைடிஸ்
- ❖ கர்ப்பப்பை நோய்
- ❖ பித்தப்பை கற்கள்
- ❖ அல்சர்

- ❖ குடல் இறக்கம்
- ❖ ஒவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- ❖ குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை
- ❖ சிறுநீரக கற்கள்

**மூலநோய்க்கு அறுவை இல்லா**

**லேசர் சிகிச்சை**

**கீரையோ சிகிச்சை**

**மற்றும் STAPLER METHOD**

**சிறப்பு அம்சங்கள்**

- \* இரத்த இழப்பு இல்லை
- \* தழும்பு ஏற்படாது
- \* உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்.

**BILLROTH HEALTH CHECKUP**



**BILLROTH HOSPITALS**  
**24 HOURS SERVICE**

43, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, செனாய் நகர்,  
சென்னை - 600 030. போன் : 2644 0020 2644 1777

**டெட்டி பேர் போன்ற**  
ஸ்டீப்பிடு டாய்ஸ்கள் வயது  
வித்தியாசமின்றி அனைவராலும்  
விரும்பப்படுபவை.

இவைகளில் கட்டை வீரல்  
உயரத்திலிருந்து திஜிப் புலி, காடி  
சைஸ் வரை அனைத்து  
வடிவங்களிலும் கிடைக்கின்றன.

சிறிய ஸ்டீப்பிடு டாய்ஸ், கி  
செயின், கார் ஹாங்கர் என்று  
பலவிதங்களில் நம்மோடு இரண்டறக்  
கலந்து விட்டன.

இவைகள் இந்த அளவு  
பாப்புலராக இருப்பதற்குக் காரணம்  
இவைகளின் தோற்றமும், மெதுவு  
மெத்தென்று தொடும் போது  
மனதுக்குத் தரும் இதழும் தான்.  
அதனால்தான் இவைகளால் நமக்குள்  
உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் சிவனாக்  
குழந்தையைத் தடபு எழுப்ப  
முடிவிறது. தொடியில் நம் மன  
அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும்  
முடிவிறது.

கார்க் எண்ணாடியில் தொங்கும்  
குட்டி டெட்டிபேர் செய்வது  
எப்படி என்று பார்ப்போமா?

**இதற்குத் தேவையான  
பொருட்கள் :**

1. ஃபர் -லாங் ஃபர் மற்றும்  
ஷார்ட் ஃபர் (பல எண்ணங்களில்  
கிற துண்டுகள்)
2. கி செயின் லிசில் (ஃபேன்ஸி  
ஸ்டோர்க்களில் கிடைக்கும்)
3. ஃபோம்/ஸ்டீப்பிங்
4. ஊதி - நூல்.
5. பளாஸ்டிக் கண/மூக்கு  
வாளைப்பற்றாகுகள்

6. ரப்பர் ஸ்பாஞ்ச்  
துண்டுகள்

7. ஃபேவிகால்

8. கட்டுவதற்கான சயிறு  
(Chord)

**செய்முறை :**

1. லிசிலின்  
அளவுக்கேற்ப அதை



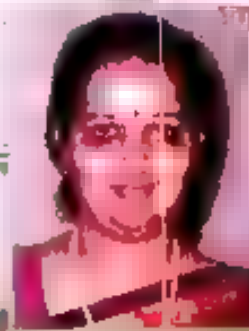
**அலங்கார  
ஃபர் டால்  
அலங்காரங்கள்!**

மூடும்படி லாங்ஃபர்ஸைக்  
கட்டி செய்து கொள்ளவும்.

2. லிசிலின்

மேல்புறத்திலிருந்து  
கசுறினைப்  
பொருத்தவும்.

**2வது  
புத்தொகுதி**





3. கயிறு அவிழாதபடி  
முடிச்சுப் போடவும். சிறிது  
வெப்பலாகல் நடவி ஒட்டிக்  
காயவிடவும்.

4. விருப்பப்பட்டால்  
காஸ்ட்ராஸ்ட் கலரில் ஷார்ட்  
ஃபாரில் 4 சிறு வட்டங்கள்  
எடுத்து சிறு  
உருண்டைகளாகத் தைத்து  
ஸ்டீயிங் அடைக்கவும்.

5. விரிசில் மீது  
தைக்கப்பட்ட துணியில்  
சேர்த்து கால்கள்  
போலத் தைக்கவும்.

6. பாதங்கள்/  
காதுகளை கலர்  
ஸ்பாஞ்ச் ஷீட்களின்  
துண்டுகளிலிருந்து  
வெட்டி ஒட்டவும்.  
7 ரெடிமேடாகக்  
கிடைக்கும் பிளாஸ்டிக்  
கண்கள்/மூக்குகள்  
ஆகியவற்றையும்  
ஒட்டிக்  
காயவிடவும்.  
8. விருப்பப்  
பட்டால்  
டெய்குது ஒரு  
சிறிய வயிறு/வால்  
கூட ஒட்டி  
வைக்கலாம். உங்கள்  
தற்பணை  
வளத்திற்கேற்ப  
அவங்கரித்துக் கொள்ளு  
பொருளாம்

• ஸ்பாஞ்சு/ஸ்டீயிங்  
இல்லாவிடில் பருகி கூட  
அடைக்கலாம்

• விரிசில் இருப்பதால் லேசாக  
ஆட்டி ஷார்டே 'கீச்சு, கீச்சு' என்ற  
சப்தம் வரும் தன்றாக இருக்கும்.

• விரிசில் கிடைக்காவிட்டால்  
உடம்புப் பகுதி முழுவதுமே  
ஸ்டீயிங்கால் அடைத்துத்  
தைக்கலாம்.

• ஃபார்டுக்கு பதில் டர்க்கி  
மெட்டரியையும்  
உபயோகப்படுத்தலாம்.

• இவை செய்வதற்கு 10 ரூபாய்  
கடர் செலவாகாது. செய்ய ஆகும்  
நேரமோ 15 நிமிடங்கள்தான்.  
25 ரூபாய் வரை விறகலாம்.

பாண்டிச்சேரியில் தூரத்து

உறவினர் ஒருவர் என்னுடன்  
தெருக்கமரக பழக ஆரம்பித்தார்.



அவ் வேற பாரும் இல்லை தூர்தான்.

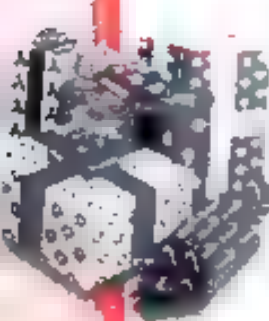
பாண்டிச்சேரி, கய-உணர்வு  
கதைகளுக்கு ஒரு புகழிடம் இன்ற  
உயரங்களுக்கும் ஒரு சிறந்த புகழிடத்  
தேர்வாளர் அது அளமையக்கூடும்  
அதனிலா நியான மண்டபங்கள்  
தெய்விக நினைவிடங்கள், போகா  
மயவங்கள், மனம் கமழும்  
சந்தைகள், வளங்கள், நுழைந்த  
மெருகு வர்த்திகள், கமரசன  
வகுப்பதிகள் எண்ணத்திற்கென்ற  
அவையங்கள், கண்டியுக்கும்  
கோகன அளவிலும் கடற்கரை,  
அமைதியான நிகர்நிலை நதிகள்  
பொன்றவை உயரங்களுக்கு உதவிடக்  
காதலிடுக்கின்றன வாரங்குகள்.  
ஏதெனமொரு வர இறந்த காலத்தை  
இயிகமபாணதாக்கி நீங்கக்  
பூப்பிளையிடு பெற்றிடுங்கள்

PEACEFUL

Pondicherry

Give time a break.

# சப்ரஷ் சர்மா!



**திருமணம்**

கருத்து அனாதை பித்தர் வந்தவுடன், பலருக்கு மனமக் கருத்து என்ன பரிக தருவது? அங்கிற போசனை வந்து வீடும் அவரவர், தமது தேருகம் மற்றும் தகுதிக்கு ஏற்ப பரிகப் பொருட் களை வாங்கிச் சென்று, மனமக்

கருத்துத் தருவது வழக் கமாவ விஷயம். சிவா, அழைப்பிதழிலேயே "பரிகப் பொருட் களைத் தவிர்க்கவும்" தங்கள் வாழ்த்துக் களை மட்டுமே பரிசாக அளிக்கும்" என்றெல்லாம் அச்சிட்டு, பரிககன் தர வேண்டாம் என்று தெரி வித்து விடுவதும் உண்டு.

மத்திய அரசின் வெளி யுறவுத் துறை அமைச்சகத் தில் செயலாளர் பதவியில் இருப்பவர் ஜெ. சாமா. இவர் ராணுவத்தில் பல வருடங்கள் பணிபுரிந்தவர். இவரது மகனின் திருமணம் அண்மையில் நடைபெற் றது. அதற்கான அழைப்பித

ழி ம் . திரு சர்மா, பரிகப் பொருட் களைத் தவிர்க்கும் படிச் சொல்லவில்லை. ஆனால் சுற்றே வித்தியாச மாக, "தங்க மணமக்களுக்கு பரிக தர விரும்பினால் "Armed Forces Welfare Fund" என்ற பெயரில் காசோலையாகத் தாரங்கள்" என்று குறிப்பிட்டிருந்தார். சர்மாவின் இந்தப் புதிய முயற்சிக்கு, அவரது சுற்றம், மற்றும் நண்பர்கள் வட்டத்தில் பெருத்த வரவேற்பு. ஆம்! திருமணத்துக்கு வந்திருந்த பலரும், தங்கள் அளிக்கவிருந்த பரிகப் பொரு ளுத்துப் பதிலாக, தங்கள் விரும்பிய தொகைக்கு செக் அல்லது டிராபீய்ட் கொடுத்து, அதையே தங்கள் அன்பளிப் பாக மணமக்களுக்கு வழங்கினார்கள். அதை ஒரு நாளில் மட்டும், ராணுவத் தினர் தலத்திக்கு கமரா ஒன்றரை லட்ச ரூபாய் தன்வெஸ்டமாக வந்து குவிந்தது. 1971ல் பாகிஸ்தானிடம் நடந்த போரில் பங்கேற்று, ஆற்றிய தீரச் செய லுக்காக இந்திய அரசின் சேவா பதக் கம் பெற்ற கௌரவத்துக்குரியவர் சர்மா, மணமகள் அர்ச்சனாவின் தந்தை ரவி ராணாவும் ராணுவத்தில் காலவாகப் பணிபுரிந்து ஒவ்வ பெற்றவர். எனவே, சாமாவின் திருமண அன்பளிப்பு மாற் றத் திட்டத்துக்கு உடனடி சம்மதம் தெரிவித்து வீட்டார்கள் மணமகள் தரப்பினர்

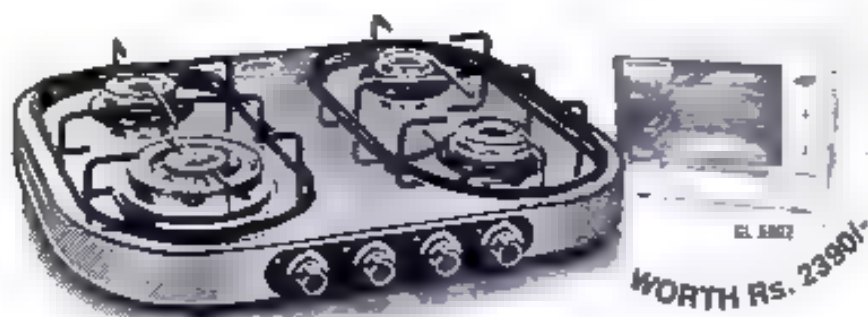
தாழும் உட சர்மா ரவிராணா சம் பத்திகளை போல நம் வீட்டுத் திருமணங் களில் செயல்படாமே அப்படி இல்லா வீட்டால், தங்கள் பகுதியில் உள்ள அனாதை இல்லம் அல்லது முதியோர் இல்லங்களின் பெயருக்கு செக் அல்லது ரொக்கமாக தன்கொடை திரட்டி, மணமக்களே அந்த இல்லங்களுக்கு தேரில் சென்று வழங்கலாமே!

— பாபுதி சத்திரமொலி





## இப்பொழுது இந்தியாவின் நெ.1 கேஸ் ஸ்டவ்வுடன் உங்களுக்கு ஒரு OTG இலவசம்\*



கீளென் கம்பெனி தயாரிப்பில் மற்றுமொரு புதுமை, மாயாஜாலமான, புதிய, அதிக சக்தி வாய்ந்த, மிக்கத் திறன் பெற்ற மூன்று வளைவு பர்னர்கள் மற்ற பொதுவான கேஸ் ஸ்டவ்வுகளின் பர்னர்களை பழமையாக்கி விட்டது. இப்பொழுது இந்த துவைச் சிறுத்த ட்ரிபிள் ரிங் பர்னர் கொண்ட கேஸ் ஸ்டவ்வுடன் 16 லிட்டர் OTG (Rs. 2390/- மதிப்புள்ளது) இலவசமாக\* கிடைக்கப் பெறுவீர்.

இதர செலவுகள் Rs.750/-\* இந்த சலுகை MRP விலையில் உள்ளதாகும் மற்றும் இச்சலுகை எங்கிலைப் பரக்கு உள்ள வணிகரில் மட்டுமே கிடைக்கும் எனவே உடனே பதிலுங்கள்.



அவர்களுக்குப் பின்வரிசையில் இருக்கைகள் ஒதுக்கப்பட்டிருந்தன. இத்துமதிக்கு அடுத்த துணைப் இருக்கை ஒரு ஆண் பயணிக்காக ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது. பேருத்தின் நடத்துனர் மேட்டுக் கொண்டதற்கிணங்க அந்த ஆண் பயணியும், அம்பிகாவும் பரஸ்பரம் அவரவர் இடங்களை மாற்றிக் கொண்டனர். இப்போது இத்துமதியும், அம்பிகாவும் அருகருகே அமர்ந்திருந்தனர்.

எர்நாடக எல்லைப்பாத துண்டியதும் பேருத்தின் பெரும்பாலான பயணிகள் துயில்ப் போனார்கள். மறுநாள் தீபாவளி என்பதால் அனைவரும் தத்தம் குடும்பத்தாரோடு பண்டிகைகளில் பங்குகொள்ளும் கனவுகளோடு கூட உறங்கியிருக்கலாம். சங்கிரி - குமாரபாளையம் இடையிலான தேசிய நெடுஞ்சாலைமையில் கோவையை நோக்கி அந்தப் பேருத்து விரைந்து கொண்டிருந்தது. அப்போது, சாலையில் எக்குததப்பாக நிறுத்தப்பட்டிருந்த இரும்பு ஆய்கிள்களை ஏறிய ஒரு டெம்போலின் மீது நோக்கி மோதி விடாமலிருக்க, பேருத்தின் ஓட்டுனர் லாகவமாய்த் திருப்பிய போது... பேரோசை எழும்பியது.

டெம்போலிலிருந்த ஒரு தீவமான ஆய்கிள் பேருத்தின் இரும்புக் கூட்டைக் கிழித்துக் கொண்டு அகர வேகத்தில் இத்துமதியின் வயிற்றைக் கிழித்துக் கொண்டு நெஞ்சுக்கட்டுக்குள் புகுத்து முதுகுப்புறமாய் வெளியேறி அருகாமையில் அமர்ந்திருந்த அம்பிகாவின் கழுத்துப் பகுதியில் ஈட்டி போல் பாய்ந்தது கழுத்துப் பகுதியின்

இரத்த தாளங்கள் துண்டிக்கப்பட்டு அம்பிகா அந்த இடத்திலேயே இரத்தம் பீறிட்டு வெளியேற, தடித்துடித்து இறந்து போனார். பேருத்து மீரேக் போடப்பட்டு நின்றது.

இத்துமதிக்கு ஒரு சில நிமிடங்கள் நடந்து முடிந்த விபர்தம் புரியவில்லை. இரும்புக் கம்பி அவாது வயிற்றுக்குள் துளைத்த பலகத்தில் அவா அணிந்திருந்த துப்பட்டாவையும் சேர்த்து இழுத்துச் சென்றிருந்தது. சிறிது சிறிதாக வலி அதிகரிக்கத் தொடங்கியது. பயணிகளின் முகத்தில் கவலையும் கலவரமும் படரத் தொடங்கியது.

உடனடி மருத்துவத் தேவையை உணர்ந்த பேருத்து ஓட்டுனர் மெதுவாகப் பேருத்தைக் கிளம்பச் செய்து குமாரபாளையத்தை நோக்கி மெல்ல மெல்ல ஓட்டினார். இத்துமதியைத் தாக்கிய இரும்புக் கம்பியின் கணிசமான ஒரு பகுதி பேருத்துக்கு வெளியே நீட்டிக் கொண்டிருந்தது. எனவே, ததனை வேகத்தில் பேருத்து நகர்ந்து குமாரபாளையத்தில் டாக்டர், வாகடேவனின் மருத்துவமனையைச் சென்றடைந்தது.

பேருத்துக்குள் விரைந்த டாக்டர், வாகடேவன், அம்பிகா இறந்திருப்பதை ஊர்ஜிதம் செய்தார். இத்துமதியின் திணைப்பக் கண்டு திணைமையின் சீவிரத்தை உணர்ந்து அந்த திணையில் இரும்புக் கம்பியை ஈடுப் பதற்கான எந்த முயற்சியும் இத்துமதியின் உலிருக்கே பெரும் ஆபத்தை விளைவிக்கும் என்பதை சக பயணிகளுக்கு விளக்கினார். உடனடியாக ஒரு பெரிய மருத்துவமனைக்குப் பேருத்தை விரைந்து ஓட்டிச் செல்வதற்கு வசதியாக பேருத்துக்கு வெளியே நீட்டிக்கொண்டிருந்த கம்பியை அறுத்து விடுவதற்கான உதவிகளைச் செய்து தர தீபாவளிப் பண்டிகையாதலால், பல முக்கிய மருத்துவமனைகளின் மருத்துவ நிபுணர்கள் பணியிலிருக்க மாட்டார்கள் என்பதை புரிந்து கொண்ட அவர், பேருத்தை நோக்கி ஈரோடு வோட்டஸ் ஆஸ்பிடலுக்குக் கொண்டு செல்லுமாறு பணித்தார்.

இத்துமதி - இத்தனை களைபரங்களுக்கு நடுவிலும் இடமளந்துடன் கவதினைவுடன் இருந்தார். அவருடைய தோள்களிலே அம்பிகாவின் உயிரற்ற உடல சாய்ந்து கொண்டிருந்தது. அவர் வயிற்றைத் துளைத்திருந்த கம்பி பேருத்தின் இரும்புக் கூட்டுக்கு வெளியே சிறிய அளவில் நீட்டிக் கொண்டிருந்தது.

**பென் சிட்டர்**

**திருமணச் சத்திரம் 'புக்'**

**செய்யும் பொழுது கண்டிப்பாக,  
மாட்டிள்ளை சிட்டர் ஒருவரை  
உடன் அழைத்துச் செல்லவும்.  
இது பல பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல்  
நடுக்க உதவும்.**

**- ச. ரஞ்சனி சங்கரன்.**



காணலயில் செய்த மோர்க் குழம்பு இருந்தது. மாணலயில் அந்த புளித்த மோர்க் குழம்பில் (2 தம்ளர் இருக்கும்) அரை ஆழாக்கு அரிசி மாவு, அரை ஆழாக்கு ரவை, அரை ஆழாக்கு கோதுமை மாவு சேர்த்து தோரைப் பதத்துக்குக் கரைத்துக் கொண்டு தோரை வார்த்தேன். பிரமாதமாய் மொறுமொறு வென்று வந்தது. (சேப்பங்கிழங்கு போன்ற தான் இருந்தால் எடுத்து விட வேண்டும்.)

• விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்.



டிருந்த காரணத்தினால் அவரால் அவசயக் கூட முடியவில்லை. இன்னும் இரண்டு மணி நேரம் பயணம் தொடர்ந்திருந்தால் பாஸக்காட்டில் குடும்பத்தோடு திபாவளி கொண்டாடிவிருக்கலாம். அதற்கு நேர் மாதிரி இப்படியொரு பயங்கர விபத்தில் சிக்கியதோடல்லாமல், லாழ்வா? சாவா? என்று ஊசலாடுகிற நிலைமைக்கே தள்ளப் பட்டிருப்பது எவருக்குமே அச்சத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கக்கூடும். ஆனால், இத்துமதிவைர நெஞ்சத்துடன், துணிவேடு அதனை இளளவிகளையும் வலியையும் தாங்கியவாறு, உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தாமல், தனக்கு ஏற்பட்டிருந்த பயங்கரத்தினைத்து எப்படியும் மீண்டு விடுவோம் என்கிற அனாதை முடியாத நம்பிக்கையுடன் அயர்ந்திருந்தார்.

திபாவளிக் கொண்டாட்டங்கள் அதி காணலயில் ஆரம்பித்திருந்த நிலையில் பொழுதும் சரிவரப் புலராத நேரத்தில் அந்தப் பேருந்து ஈரோடு ஸோட்டஸ் ஆஸ் பீட்டலின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவின் வாயிலை வந்தடைந்தது. எதனையோ விபத்தில் காயமடைந்தவர்கள் ஆம்புலன்ஸ் மற்றும் வேறு பல வாகனங்கள் மூலம் வந்திருந்தாலும், ஒரு விபத்தில் சிக்கிய அரசுப் பேருந்தை மருத்துவமனைக்கு வந்திருந்த காட்சி விபத்தின் விபரத்தை வெளிப்படுத்தியது. அம்பிகாவின் உடல் அப்புறப்படுத்தப்பட்ட பிறகு, மின்னல் வேகத்தில் இந்து மதிக்குப் பேருந்திலேயே முதல்தலி அளிக் கப்பட்டது.

இந்துமதியை பேருந்திலிருந்து இறக்கும் மீட்புப் பணிகள் துரித வேகத்தில் முடுக்கி விடப்பட்டன. மீட்புப்பணியில் ஈடுபட்ட

வாகன நின்று பணியாற்றக் கூட இடமில்லாதபடி இருக்கைகள், எல்லா நெடுந்தாரப் பேருந்துகளையும் போல, நெருக்கமாகப் போடப்பட்டிருந்தன. அவரைப் பாதுகாப்பாக வெளியேற்றுவதற்கு இடைபூதாக இருந்த இரண்டு வரிசைகளும் கேஸ் வெல் டிங் மூலம் வெட்டி அகற்றி வெளியேற்றப் பட்டன. உடலில் துளைத்திருந்த இரும்பு ஆய்கினை அகற்றியாக வேண்டும். எப்படி? கேஸ் வெல் டிங்கை உபயோகித்தால் மின் அதிர்ச்சி ஏற்படுவதற்கோ அல்லது இரும்பு ஆய்கின் குடேறி இத்துமதியின் குடறுக்கு மேலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதற்கோ கூட வாய்ப்புகள் இருந்தன. எனவே, ஆக்ஷர் பிளேடு மூலம் அந்த இரும்பு ஆய்கின் அறுக்கப்பட்டதுடன், ஸ்டிரெச்சர் உதவியுடன் அவரை அஸாக்காகத் தூக்கி அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு எடுத்துக் கொண்டு செல்வப்பட்டது. மிகவும் குறுக்கலாக அமைக்கப் பட்டிருந்த ஒரே கை வழியாக இந்து மதியை வெளியே கொண்டு வருவது மீட்புக் குழுவுக்குப் பெரும் சவாலாக அமைந்தது. டாக்டர்கள், செவிலியர்களுடன் பொறியாளர்களும் சேர்த்து மேற்கொண்ட இந்த மீட்புப் பணி கிட்டத்தட்ட இரண்டு மணி நேரத்துக்கும் மேலாக நடைபெற்று முடிந்தது. அதுவரையிலும், இந்துமதி பதற்றமின்றி ஆர்ப்பாட்டமின்றி அமைதியுடன் காணப்பட்டதுதான் சக பயணிகளுக்கும், மருத்துவர்களுக்கும் ஆறுதலையும் அதற்கும் மிகுதிய ஆச்சரியத் தையும் ஏற்படுத்தியது.

இதறனும்...

செய்தி கிடைத்த இத்துமதியின் கணவர், மகன் மற்றும் குடும்ப நண்பர் பாஸக்

காட்டிலிருந்து வந்தடைந்தனர். அறுவை சிகிச்சைபரங்குக்கு எடுத்துச் செல்வதற்கு சில நிமிடங்கள் முன்பே வந்தடைந்த அவர் கள் அதிர்ச்சியுற்றனர். ஆனால், கண்களில் கலக்கமின்றி தெளிவான மனநிலையுடனும், துணிவுடனும் இத்துமதி எப்படியும் உயிர் பிழைத்து விடுவென் என்று உறுதி பூண்டது போல் ஸ்திரீயமாகக் காணப்பட்டார். சில நொடிகளில் அவர் அறுவை சிகிச்சைபரங் குக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டார். இத்துமதி யின் கணவர மற்றும் மகன மட்டுமல்ல, போட்டஸ் ஆஸ்பிட்டலின் உழியவர்கள், நோயாளிகள் மற்றும் சுற்றுமுற்றும் இருந்த பொதுமக்கள் என எண்ணற்றோர் அறுவை சிகிச்சை சென்றியடைத்து இத்துமதி தல முடன் திரும்ப வேண்டிக் கொண்டி டிருந்தனர்.

பண்டிகையை முன்னிட்டு பெரும் பாலாக மருத்துவ நிபுணர்கள் விடுமுறை கிலிருக்க, போட்டஸ் ஆஸ்பிட்டலின் நிர்வாக இயக்குநர் டாக்டர் எ.கே. சகாதேவ னின் தலைமையிலி் பத்துப் பேரடங்கிய அறுவை சிகிச்சைக் குழு மூன்று மணி நேரத்துக்கும் மேலாகப் பேராடி அறுவை சிகிச்சை மூலமாக இருமடி ஆங்கிலை அகற்றிய பின்னர் இத்துமதி சீவிர சிகிச் சைப் பிரிவுக்கு அனுப்பப்பட்டார். அறுவை சிகிச்சை நடந்த அன்றே, நினைவு திரும்பிய பின் தன குடும்பத்தினருடன் அளவளாவியதோடு அவர்களுக்கு ஆறுத லும் அளித்தார் இத்துமதி.

பொதுவாக இதுபோன்ற பெரிய அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பின்னர்

தோயாளிகளுக்கு சில சமயங்களில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுவது, காய்ச்சல் வருவது ஏன் வலிப்பு வந்து கோமா நிலைக்குத் தள்ளப் படுவதற்கான வாய்ப்புகள் கூட உள்ள நிலைமில்.. இத்துமதி இதுபோன்ற ரத்தத் தொத்தரவுமின்றி எவ்வாச் சிகிச்சைகளுக்கும் முழு ஒத்துழைப்பளித்து ஐந்தே நாட்களில் விவக்கத்துக்க முன்பேற்றும் காண்பித்தார்.

கடந்த 11103 அன்று புள்ளகை பூத்த முகத்துடன் கணவருடன் பாலக்காட்டுக்கு இத்துமதி கிளம்பிய போது அவரை வழி வனுப்ப வத்தோரின் விழிகளில் சில ஆனந்தக் கணவீரத் துளிகள்.

"என்னுடைய தீண்ட அனுபவந்நிஸ் இத்துமதிமைய போல மன உறுதி படைத்த ஒரு தோயாளியை நான் சந்தித்ததேயில்லை. இப்படி, ஒரு பெரும் விபத்தில் சிக்கி, எட்டு மிலோ எடைமூனன ஒரு துருப்பிடித்த ஆங்கில வலிநறைக் கிழித்து நுழைந்திருத் தால், ஆண்டுகள் கூட அச்சத்திலேயே உயிரை விட்டிருப்பார்கள். ஆனால் இத்து மதிக்கு இருந்த தம்பிக்கை அசாதியமாதாது. எதற்கு கட்டத்திலும் தான் இரத்து விடு வேம என்று அவர் பவப்படவில்லை, தன் னம்பிக்கை மேலோங்கியிருந்தது. இப்படி யொரு மருத்துவ வித்தக ஈரோட்டில் நடை பெறுவதற்கு இத்துமதியின் அணைக்க முடி யாத தன்னம்பிக்கையே முக்கிய காரணம் எனறால் அது மிகையாகாது" என்கிறார் இத்துமதிக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்தவரும், ஈரோடு போட்டஸ் ஆஸ்பிட்டலின் நிர் வாக இயக்குநருமான டாக்டர். எ.கே. சகா தேவன்

வங்கிகளில் குறுகிய கால வைப்பு திதி மற்றும் தெடுங்கால வைப்பு திதி (short Term/Long Term fixed Deposit) போன்ற வசதிகள் உள்ளன. உதாரணமாக ரூ 50,000 குறுகிய கால வைப்பு திதியில் வைக்க வேண்டுமானால், ரூ. 10,000 ஆக ஐந்து சங்குபிகேட் வாங்கிக் கொள்ளவும். ஏதேனும் அவசரம் என்றால் தேவையான பத்திரங்களை மட்டும் கெடு தேதிக்கு முன்னால் கொடுத்து பணத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். மீதமுள்ள சங்குபிகேட்டுக்கு வட்டி கிடைக்குமே!

- மாலதி பூனிவாஸ்



உயிர் பிழைக்க வாய்ப்பே  
இல்லை என்று பிரபல டாக்  
டர்களும் எகவிட்ட ஒரு  
சிகையை தன் தளரான  
தம்பிகளையால், உறுதி  
யாக ஒரு தாய்  
போராடிக் காப்  
பாற்றிய சாக  
சக் கதை

# ஒரு காதல் பேராட்டம்!

இது

ஆன்மேரிக் கு  
எட்டாவது மாதத்தி  
லேயே பிறந்த சிக் கோழிக்  
குஞ்சு போல் எடை ஒரு கிலோ  
மாட்டுமே இருந்தது. போதாததற்கு  
குடிக்கும் ஒவ்வொரு சொட்டுப் பாலும்  
உடனே மூக்கின் வழியாக வெளிப்பதிக்  
கொண்டேயிருந்தது. காரணம் புரியாமல்  
கைரே எடுத்துப் பார்த்த போது அதற்கு  
உணவுக் குழாய் உருவாகவில்லை என்ற ஆழர்வுக்  
கோளாறு வெளிப்பட்டது. அன்றைய நிலையில் (1983)  
அறுவை சிகிச்சை மூலம் அங்குள்ளைய தீக்குவது சாத்தியமே  
இல்லை என்று தாட்டின் பிரபல டாக்டர்களும் எண்ணித்தது  
விட்டார்கள்.

தமிழ், வாயில் உறும் உமிழ்தீர் (உணவுக் குழாய் இல்லாததால்)  
கவராக் குழாயிய இறங்கி மூச்சுத் திணறலும் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்தது.

மிகரி தான் முழுவதும் சில திமிடங்களுக்கு ஒருமுறை தன் வாலால் அதை  
உறிஞ்சி துப்பிக் கொண்டு விடுததான சில டாக்டர்கள் குழந்தை அப்படிச்  
சித்திரவதை அனுபவிப்பதை விட அதை இறக்க விடுவதே கருவனாயாகும் என்று  
கூட அறிவுரை கூறினார்கள்.

ஆனால் ஆன். "என் பூஜிதானைச் சாக விடமாட்டேன்! எப்படியாவது காப்  
பாற்றுங்கள்" என்று கெழிவினாள். தான்கு மணி நேரம் ஆபிரேஷனில் வயிற்றுக்குள் ஒரு  
ரப்பர் யூபைப் செலுத்தி அதன் வழியாக பானை வெளியிலிருந்து தேரடியாக வயிற்றுக்  
குள் செலுத்த ஏற்பாடு செய்த போதே அன்னைவிட்டா

"உங்களிடமும், குழந்தைவிடமும் எங்களுக்கு எவ்வளவு அனுதாபம் இருந்தாலும்,  
மருத்துவரீதியாக சில தாட்களுக்கு மேல் இதைப் பிழைக்க வைப்பது சாத்தியமல்ல என்று  
தெரிவிக்கவும் வுணம்பப்பட்டிருக்கிறோம்" என்றார்கள்.



ஆன்மோரி ஒய்வொரு தாளும் மருத்துவ மனையிலிருந்து பாஸ்கன் ஏகனின் ஆவடித் துக்குச் சென்று கண்ணீர் விட்டு முறைவிடுவான். நேருமலதா என்ற டாக்டர் அவனைச் சந்தித்து, இயல்பாற்றில் பாஸ்டன் குழந்தைகள் மருத்துவமனையில் ஓராடி ஓராண்டரன் என்ற டாக்டர் விசித்திரக் கோளாறு களூடன் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் தனிக் கவனம் செலுத்தும் நிபுணர் என்று தனக்கு அப்பொழுது தான் தெரியவந்ததாகவும் அவருடன் தொடர்பு கொள்ளும்படியும் அறிவுரை கூறினார்.

அஞ்சலில் மருத்துவப் பதிவுகள் அனுப்பப்பட்டன. அதைப் பாராத அந்த டாக்டரே அதிர்த்து விட்டார். மோரி ஊறும் உயிழ்நீரை இடைவிடாமல் உறிஞ்சித் துப்பிக் கொண்டேயிருந்தாலும், அதையும் மீறி ஒரு பகுதி கவராத தாளாயித். இரவுக்கு ஒரு துறவீரல் முற்றிலும் பழுதாயி. மற்றதும் பாதிக்கு மேல் செயலிழந்திருந்தது. அப்பிருக்கக் எத்தனை ஆபரேஷன்களைச் செய்ய முடியும்? அது தாய்மாமா என்று நினைத்தார்.

உடனடியாக குழந்தையுடன் லண்டன் போய் சேர்த்த மோரிவிடம் டாக்டர், "ஒரு பரிட்சார்த்த முயற்சியாகத்தான் தான் இதில் ஈடுபடுகிறேன். சிகிச்சை வெற்றி பெற ஆண்டவனிடம் பிரார்த்தியுங்கள்" என்று கூறி விட்டு இயேசுடருக்கு அழைத்துச் சென்றார். 22 மணி நேர ஆபரேஷனில் பெருங்குடலின் ஒரு பகுதியை எடுத்து உணவுக் குழாயாக மாற்றிப் பொருத்தினார் கவாசப் எபன் சீராக இயங்கச் செய்யப்

பட்டன.

"ஆபரேஷன் வெற்றி. ஆனால் இக் குழந்தை அதிக பகலும் ■ ஆண்டுக்கந்தான் உயிர் வாழும் மனைதைத் தேற்றிக் கொள் ளுங்கள்" என்றும் கூறிவிட்டார்.

விட்டுக்கு வந்து ஓரளவு வளர்ந்த பிறகும் பூஜிதாவால் இயல்பாக உணவை விழுங்க முடியவில்லை. கூழாகவும், நீர்ப்பழமாகவும் அளிக்கப்பட்ட ஒய்வொரு வேளை ஆகாரத்தையும் விழுங்கி முடிக்க மூன்று மணி நேரம் வரை ஆகும். உடலில் நொய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக இருந்ததால் அடிக்கடி பல்வேறு விபாதிகள் தாக்கி அவற்றிலிருந்து மீண்டு வந்தான். விஷயங் களைக் கிரகிக்கும் சக்தியும் குறைவாக இருந்தது. பள்ளியில் சேர்த்த போது படிப் பில் படுமத்தமாக இருந்தாலும் ஆசிரியர்கள் உற்சாகப்படுத்தியதால் தொடர்ந்து படித் தான்.

பத்து வயதான போது ஒரு வியப்பான இருப்புமுனை ஏற்பட்டது. இயல்பாக உள்ள ஆரம்பித்து சத்துணவுகளால் ஆரோக்கியமான, புத்திசாலிப் பெண்ணாக வரை ஆரம்பித்தான். லண்டன் நிபுணரின் கணிப்பீடையும் தகர்ந்து 17 வயதான இன் னைய நிலையில் ஐசிட்ஸ்ஸுயின் பொதுத் தோலில் 97 சதவீதம் மதிப்பெண்'கள் பெற்று, பொதியியல் கல்வியியில் எள்கட் ரானிகன் பிரிவில் பயில்கிறான்.

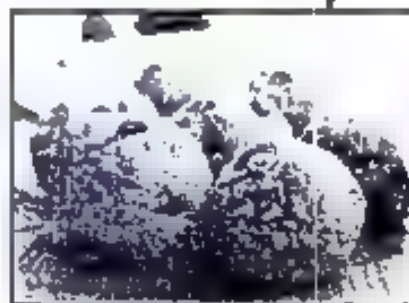
மோரி மகன் பூஜிதாவைப் பெருமைபுடன் அணைத்து, "எல்லாம் கர்த்தரின் இருப்பை" என்று பூரிகிறான்.

— அ. ஜனமுக்கந்தரம்  
(பெங்களூர் ஸ்டம்ஸிலிருந்து)

### லட்டு பாஸத்தி :

நான்கு அல்லது ஐந்து லட்டை யின்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும். அரை லிட்டர் பாஸல் கண்டக் காய்ச்சி அரைத்ததை பாவில் கலத்து குடாகச் சாப்பிடலாம். அல்லது பரிட்ஜில் வைத்து ஜில்லென்று சாப்பிட லட்டு பாஸத்தி வெகு ஜோச.

- ச. ரஞ்சனி சங்கரன்.





புதுவகை - குறைந்த  
விலை - உயர்ந்த  
பெரிய - சிறிய  
பெரிய - சிறிய

Franch Neutro Slim



## சுப-யாத்ரா

NEW NO. 43, SOUTH MADA STREET, (OPP. CHITRAKULAM) MYLAPORE,  
CHENNAI - 600 004. PHONE : 2495 0218, 2819 0372



2004 ஆம் ஆண்டு சுற்றுலா விவரங்கள்

**ஷிரிடி பாபா தரிசனம்** (14.01.04) (18.02.04) (17.03.04) ரூ. 1,700/-

ஷிரிடி - சனிசிங்நாபூர் - மஹா கணபதி (4 நாட்கள்)

**ஷிரிடி பண்டரிபுரம்** (5 நாட்கள்) (18.02.04) ரூ. 2,400/-

**முக்திநாத்-நேபாளம்** (10 நாட்கள்) (05.04.04) ரூ. 7,200/-

முக்திநாத் - நெறலிகாப்பர் ரூ. 13,500/-

**காசி - யாத்திரை** (8 நாட்கள்) (26.04.04) ரூ. 4,500/-

**பத்ரி - கேதார் யாத்திரை** (12 நாட்கள்) (05.05.04) ரூ. 6,000/-

**கைலாஷ் யாத்திரை** (20 நாட்கள்) (20.05.04) ரூ. 75,000/-

(விமானம் மூலம்)

எங்கள் ஷோரூமில் (மேலே உள்ள விலாசத்தில்) பாபா - சிலைகள், CD, VCD, பாதம், போட்டோ, காசி அன்ஸ்பூரணி சிலைகள், கங்கை புனித நீர், முக்திநாத் சால கிராமம், அதிர்ஷ்ட விநாயகர், பத்ரி-கேதார் போட்டோ மற்றும் அனைத்து ஸ்லோக புத்தகங்கள், யூனிட் பொருட்கள் கிடைக்கும்.



குழந்தைக்குத் தாயும், தாய்ப்பாலூட்டாள் உலகம்! தாய்க்கொ  
தன் குழந்தையே உலகம்! தாம் இதைத் தனக்கரினால்  
மட்டுமே பார்க்கலாம். அந்த உலகின் அருமையை  
உணர்வுபூர்வமாக அனுபவிப்பது தாயும், குழந்தையும் மட்டுமே!  
தன் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் தான் முடியுமாறு போக அதனால்  
குழந்தையை வளர்க்க மிகவும் சிரமங்கள் பட்ட  
நிருமதி கமலா.

தாய்க்கைப் பேறு அடைபுப் பேரும்  
நிருமதி சாவித்திரி.

குழந்தை மருத்துவர் - ஆகிய மூன்று பேரும் திங்கு  
கருத்துக்களைப் பரிமாறிக்கொள்விறார்கள்.

கமலா : டாக்டர்! தான் என் குழந்தை ராஜீவிற்குத் தாய்ப்பால்  
தரவில்லை. அதனால் அவனை வளர்க்க ஆரம்பக் காலங்களில்  
மிகவும் சிரமப்பட்டேன். அந்த நிலை என் நேருங்கிய சித்தேத்தியான  
சாவித்திரிக்கு வந்து விடக் கூடாது என்று பலத்துதான் உங்கவிடம்  
வந்துள்ளோம்.

சாவித்திரி : எனக்கு, என் குழந்தையைத் தாய்ப்பால் கொடுத்து  
வளர்க்க வேண்டும் என்றும் மிகவும் ஆசையாக இருக்கிறது  
டாக்டர். ஆனால் ரொம்பப் பயமாகவும், கவனையாகவும்



இருக்கிறது. இன்னும் நான்கு வாரங்களில் குழந்தை பிறந்து விடும் என்று மருத்துவமனையில் சொன்னார்கள். என்ன செய்யறும் டாக்டர்?

**குழந்தைகள் மருத்துவர் - டாக்டர். கங்கா**

ஏம்மா! எதற்கு பயமும்? கவலையும்? நீங்கள் இந்த நேரத்தில் அதிகம் கவலைப்படக் கூடாது. கவலையிடாதிடா! உங்கள் உடலில் ஆக்ஸிஜனின் என்ற ஹார்மோன் சுரப்பது குவையும் இதனால் பால் சுரப்பதும் குறைந்து போகும். முதலில் கவலையை விட்டு விடு "என்னால் தரப்படாது நூ முடியும். நான் நிச்சயம் குழந்தைக்கு தரப்படாது தருவேன்" என்று மனதளவில் உறுதியாக இருக்க வேண்டும் சாவித்திரி!"

**டாக்டர் : கமலா! நீ ஏன் தரப்படாது தரவில்லை?**

# தாய்ப்பால்

## இயற்கையின் அதிசயம்!

**கமலா :** டாக்டர்! குழந்தை பிறந்த இரண்டு நாட்கள் கழித்து என் உடம்பு வலி எல்லாம் குறைந்த பிறகுதான் குழந்தைக்கு பால் நூ முடிந்தி செய்தேன். ஆனால் நான் எவ்வளவு முயன்றும் குழந்தை மாற்பகுதியில் வாயை வைக்கவில்லை.

**டாக்டர் :** இரண்டு நாள் வயது குழந்தைக்கு வாயை கொடுத்தீர்கள்!

**கமலா :** முதல் நாள் சர்க்கரைத் தண்ணீரும் பிறகு பவுடர் பாஸாக கரைத்து பாட்டிலில் போட்டு என் அம்மாதான் குழந்தைக்குக் கொடுத்தார்கள்!

**டாக்டர் :** குழந்தை பிறந்த முதல் அளவு மளிக்ஞன் முதல் உணவாக தாவின் மீம்பால் தரப்பட.. வேண்டும் குழந்தை அப்போதுதான் வேகமாகவும், அழுத்தாள்களும் சட்டும் குழந்தை பாஸைக் குடிக்கக் குடிக்கிறான் மாற்பகுதியில் அதிகம் பால் சுரக்கும். முதல் இரண்டு நாள் பாட்டிலில் பவுடர் பால் கொடுத்ததால் குழந்தைக்கு "Nipple Confusion" ஏற்பட்டு விட்டது.

**கமலா/சாவித்திரி இருவரும் :**

"Nipple Confusion" என்றால் என்ன டாக்டர்!"

**டாக்டர் :** பாட்டிலுள் பாஸை ரப்பர் திப்பில் போட்டு குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் போது, குழந்தை அந்த ரப்பர் திப்பினை வாயில்

வைத்து வேகாக அழுத்தினால் போதும். பாட்டிலில் உள்ள பால் வேகமாக குழந்தை யின் வாய்க்குள் சென்று விடும். இவ்வாறு பழி விட்ட குழந்தைக்கு தாயின் மார்புக் காய்மைச் சப்பி பால் குடிப்பது கூடும். மேலும் சர்க்கரைத் தண்ணீர், சர்க்கரைப் போட்ட பாலை கொடுத்து பழக்கி விட் டால் அந்தத் தித்திப்பு இருத்தால்தான் குழந்தை விரும்பிக் குடிக்கும். சர்க்கரைப் போட்ட பாலை விட தாய்ப்பாலில் தித் திப்பு குறைவு. எனவே குழந்தைக்குக் குடிக்கப் பிடிப்பதில்லை.

**கமலா :** எனக்கு சிசேரியன் ஆபரேஷன் செய்து குழந்தையை எடுத்தனர் அதனால் தான் பாட்டில் பால் கொடுத்தோம்.

**டாக்டர் :** ஆபரேஷன் செய்து கொண் டாலும் தாய்க்கு மயக்கம் தெளிந்தவுடன், அதாவது குழந்தை பிறந்த 4 மணி நேரத்திற் குள் தாய்ப்பால் தந்து விட வேண்டும்.

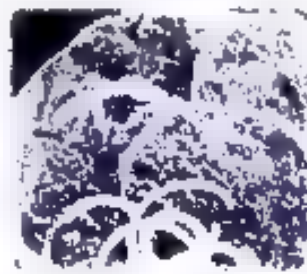
குழந்தைக்கு முதல் உணவு,

முதல் உணர்வு மற்றும் முதல் தடுப்பு மருந்து - தாய்ப்பால்தான்.

**சாவித்திரி :** முதல் உணவு சரி. அதென்ன முதல் உணர்வு? முதல் தடுப்பு மருந்து?

**டாக்டர் :** பிறந்த குழந்தையின் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மிகவும் குறைவாக இருக்கும். சிம்பாலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகம் உள்ளது. சிம்பால் கொடுப்பதால் குழந்தைக்கு நோய் வராமல் தடுக்கலாம். எனவே முதல் உணவான தாய்ப்பாலே

வெங்காய ஊத்தப்பத்தில் வெங்காயத்தைப் போடும் போது இரண்டு பல் பூண்டையும் மெல்லிக் கீலிப் போட்டு கூட, வாயுத் தொல்லை தீங்கும், பிளட் பிரஷன்க்கும் தல்வது. - ஜெயா மகாதேவன்.



முதல் தடுப்பு மருந்து ஆகும்.

தாய்ப்பால் தருவதால் தாய் சேய் பாசப் பிணைப்பு தன்கு பலப்படுகிறது. தாய், குழந்தையை மார்போடு அணைத்து பால் ஊட்டும் போது குழந்தைக்கு கிடைக்கும் அன்பு, அரவணைப்பு, பாசம், பாதுகாப்பு ஆகிய உணர்வுகள் குழந்தையின் நல்ல மன வளர்ச்சிக்கு அடித்தளமாக அமைகிறது. இவை கிடைக்கப் பெறாத குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் சமூக விரோத, நேச விரோத சக்திகளாக ஆகலாம் என்று ஆராய்ச்சி முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. எனவே தாய்ப்பால் முதல் உணர்வு கூட.

**கமலா :** சாவித்திரி இுவையும் : "தாய், தந்தை பாசம், சகோதரப் பாசம், நேசப் பற்று ஆகியவற்றுக்கும் தாய்ப்பால் தானா? ஆச்சரியமாக உள்ளதே!"

**டாக்டர் :** குழந்தையின் உடல் தன்கு வளரத் தேவையான புரதம், மாவுச் சத்து, கொழுப்புச் சத்து, எலட்டமின் சத்து, தாதுப் பொருள், நுண் சத்துக்கள் ஆகிய எல்லாம் தேவையான அளவு இருக்கக்கூடிய ஒரே உணவு தாய்ப்பால்தான். மேலும் குழந்தையின் மென்மையான உடலில், எளிதாக செரிக்கக்கூடிய வகையில் தாய்ப்பாலில் உள்ள சத்துக்கள் அமைந்து உள்ளன.

**கமலா :** தான் கொடுத்த பால் பவுடரிலும் இவை எல்லாம் இருக்கிறே!

**டாக்டர் :** பிறந்த குழந்தைக்குத் தேவை யான நோய் எதிர்ப்புச் சக்திகள் தாய்ப்பாலில் உள்ள இவை எந்த மாவுப் பாலிலும் இல்லையே! தாய், சேய் பாசப் பிணைப்பும, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் கிடைப்பதால்தான், தாய்ப்பாலை தள்ளிக் கற்றது எவ்விதோம்.

**சாவித்திரி :** தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் என் குழந்தைக்கு வேறு என்ன பயன்வன்? கேட்கக் கேட்க ஆச்சரியமாக உள்ளது! சொல்லுங்கள்.

**டாக்டர் :** தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு, சளி, ஆஸ்துமா, அலர்ஜி எக்ஸிமா என்ற நோய் நோய், காதில் சிழ், பல் சொத்தை போன்றவை ஏற்படுவதில்லை. தாய்ப்பால் குடித்த குழந்தைக்கு பிற்காலத்தில் இரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய், பக்கவாதம், மாரடைப்பு நோய் ஆகியவை வரும் வாய்ப்புகள் கூட குறைவு என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

**Now in 5 States - 19 Cities - 3500+ Students**

# **SIP Abacus & Brain Gym**

## **A Whole Brain Development Programme for Children**



**Improves  
Concentration**

In a world of severe competition,  
how often have you helped your  
child cope with pressure?

SIP Academy, Malaysia has been  
doing just that - Training young minds  
into brilliant performers by improving  
concentration, memory retention and  
recall through a truly  
international program.



**Improves speed  
and accuracy**



**Improves  
academic  
performance**



**SIP Academy India Private Ltd.**

Corporate Office : G3, Temple View Apartments,  
No.31 & 32, Thyagaraya Street, T.Nagar, Chennai : 600 017 Ph: 5202 3330 / 3331



**Develops  
Visual Memory,  
Retention and  
Recall skills**

### **Contact for student admissions**

Chennai - Adambakkam: 9841297044, Adyar / Thiruvanniyur: 31175000,  
Arumbakkam / Perambur: 9841096244, Chetpet: 34520949, Egmore: 34570772,  
Injambakkam: 24493975, Madipakkam: 31041909, Mandaveli: 9841275895,  
Nungambakkam: 52139863, Pammal: 22482536, T.Nagar(Burkitt Road): 32881612,  
T.Nagar(Usman Road): 31038551, Velachery: 9840090390, Vepery: 9841040430

Coimbatore - R.S.Puram / Race Course / Peelamedu : 9842211889, Ram Nagar: 2233319,  
Salem - Fair Lands: 3102243, Junction: 9842741115, Selenaickenpet: 3103020,  
Pollachi 223881, Erode / Gobichettipalayam / Bhavani - 9443022245, Sattamangalam /  
Singanailur - 9842205598

Trichy - Centurion: 2455566, Theppakulam / Thilai Nagar: 98424 84583, KK Nagar /  
Srinivasa Nagar: 9894222916, SriRangam: 3101687, Karur : 3100988, Tanjavur:  
9443114320, Pondicherry: 3152076, Madurai - KK Nagar: 5391799, Ponmani /  
Vaalakshipuram / Sivagangai: 9842130942

### **Contact for Franchise Enquiries**

Chennai - Arun: 044 34563058, Sarathy: 044 31 175000, ShivShankar: 098412 97044  
Trichy / Madurai - Major: 0431 3150711, Coimbatore/Salem - Ramesh: 0422 3221986  
Bangalore / Karnataka - Narayana: 080 31854778, Hyderabad - Sampath: 040 56277078  
Kerala - Girish: 0484 2403302, Mumbai - Bhaskar/Ashok: 98203 54390





தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள், கணவனோடு இணைய நேரிட்டால், நிறகு குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் தருவதற்கு முன், மார்பில் உள்ள பாலை வெளியேற்றி விடுவது நல்லது 'மனைவியாக' உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை குழந்தைக்கு நல்லதல்ல.

என்பார்

**கமலா :** அப்பப்பா' என குழந்தைக்கு இவ்வளவு பாதுகாப்பும் கிடைக்கவில்லையே! என்ன ஏமாற்றம்?

**டாக்டர் :** இன்னும் கேளுங்கள் தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தை பிறப்பதில் அறிவுக் கர்மையோடும் தெளிந்த சிந்தனையோடும் இருப்பார்களாம்

**சாவித்திரி :** இந்தப் போட்டியான உலகில் அறிவுத்திறவு இருந்தால்தானே பெரிய பெரிய படிப்பெல்லாம் படித்து நல்ல வேலை கிடைத்து சந்தோஷமாக வாழ முடியும்.

**டாக்டர் :** தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் தாய்க்கும் சில நன்மைகள் உண்டு

**கமலா :** எங்களுக்கும் நன்மைகள் என்ன? எப்படி?

**டாக்டர் :** தாய்ப்பால் தரும் பெண் மனஸிக்கு கார்ப்புரணி, மார்பகம், கரு முடாஸ்டப் என ஆகிய இடங்களில் பற்றா நோய் ஏற்படுவது குறைவாக வரப்படுகிறது என்று கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். பிரசவித்த கார்ப்புரணி சிக்கிரம் கருக்கி இரத்தப் போக்கு குறைகிறது முதல் ஆறு மாதங்கள் தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுத்து வந்தால் அந்தச் சமயத்தில் தாய் கருத்தரிப்பது இல்லை. எனவே இதுவே ஒரு எளிய இயற்கை கருத்தடை முறையாகவும் பயன்படுகிறதே! இவையெல்லாம் எவ்வளவு பெரிய நன்மைகள்

**சாவித்திரி, கமலா :** தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் உடம்பு எளிதில் சோர்ந்து விடுமே அதற்காக மருந்து, மாதந்திரங்கள், டாக்டர்களை வாங்கிச் சாப்பிட வேண்டி இருக்கவே இது வீண் செலவுதானே?

**டாக்டர் :** அப்படி இல்லை. தினமும் 100 கலோரியும் 11 கிராம் புரோட்டீன் அதிகம் சாப்பிட்டால் போதும். இதற்குப் பெரிய செலவு இல்லை. கிரை, காபுகறி நிறையச் சாப்பிட்டால் போதும். ஏறத்தாளாகும். தேனவயில்லை தாய்க்கு ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறை இருந்தால் மட்டும்தான் சத்து மாதந்திர, டாக்டர் தேவை

**சாவித்திரி :** டாக்டர் தான் மிகவும் ஒஸ்ஸியாக இருக்கிறேன் என்று மார்பகம் கருக்கி விதமாக இருக்கின்றனவே என் குழந்தைக்குத் தேனவயான பால் எப்படிச் சரக்கும்?

**டாக்டர் :** அந்தக் கவலை கருக்காதுகுத் தேனவயில்லை. தாய்க்கு தினமும் 100 கிராம் வீட்டா பால் கரக்கிறது. ஒஸ்ஸியான உடம்பு, பருமனான உடம்பு, மார்பகம் சித்தி பெரிது என்ற வேறுபாடுகளே இவற்று இல்லை. குழந்தை அடிக்கடி நன்றாக சரக்கி குடித்தால் பால் நிறையச் சரக்கும்.

**கமலா :** தாய், தன் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதில் உள்ள வழிமுறைகளை விளக்க முடியுமா? டாக்டர், இப்படிச் சொடு அப்படிச் சொடு என்று வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள் பல கண்டிஷன்கள் போடுகிறார்களே!

**டாக்டர் :** சரியான கேள்வி! சில எளிய வழிமுறைகளைச் சரியாகப் பின்பற்றாததால் தாய்க்குப் பால் கரப்பது குறைகிறது. குழந்தை அழும்போதெல்லாம் பால் கொடுக்கணும் (On demand feeding). மனசுக் கணக்குப் பார்த்து பால் தர வேண்டாம். தாய்தும் குழந்தையும் எழும்பி பால் தர

அக்ஸர் தம்புவின்

சித்தனைச்  
சொற்கள்



வேண்டாமே சின்னஞ்சிறு

அலட்சியம்—எதிலும்

அக்கறைக் கொண்டு

அடைவோம் வாழ்வின் இலட்சியம்!!



நாலைநூல் வாகனங்களுக்கு பாதுகாப்பு  
திறையான வண்ணம் 20க்கும் மேற்பட்ட நிறம்  
பியாயமான வண்ணம் எளிதில் படியாத  
மலகாத நிறம்

**AgSar**  
E.01597C

அக்ஸர் குவாலிட்டிஸ் அக்ஸர் குவாலிட்டிஸ்

அக்ஸர் குவாலிட்டிஸ் அக்ஸர் குவாலிட்டிஸ் E.01597C அக்ஸர் குவாலிட்டிஸ் அக்ஸர் குவாலிட்டிஸ்

வேண்டாம். குழந்தையை தாய் தன் மார்போடு அணைத்து மார்பகத்தில் காமபூம், காமஸ்பக் கற்றியுள்ள கருத்த பகுதியும் குழந்தையின் வாயில் இருக்குமாறு பார்க்க வேண்டும். குழந்தையின் வயிறும் தாயின் வயிறும் சேர்த்தாற்போல் இருக்க வேண்டும். தாய் திரிந்து உட்கார்த்து பால் தர வேண்டும். படுத்துக் கொண்டு பால் தருவது தவறு. மார்பகக் காமபூ குழந்தை வாயுடன் ஒட்டி இருக்க வேண்டும். இவ்வாறியும் மார்பகம் புண்ணாகி விடும். பிறகு தாய்க்கு அவஸ்தைதான். ரொம்ப முக்கியமானது. தாயின் மனநிலை அமைதியாக சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும்.

தாயின் முகத்தில் பூரிப்பும், சத்தோஷமும் தவறு. குழந்தையை அணைத்து பால் கொடுத்துக் கொண்டே குழந்தையின் தலையை வேகாக வகுடிக் கொடுக்கும் போது, பால் உடலுக்கும், தாயின் அணைப்பும், ஸ்பரிசும் உன்னத்திற்கும் உணவாக குழந்தை பூரணத் திருப்தியுடன் அமைதியாக உறங்குவதைப் பார்த்துப் பூரித்துப் போகாத தாயும் உண்டோ? அந்த ஒரு திமிடம்தான் தாய்மை பூரணத்வம் அடைகிறது.

“மற்றவர்களோடு வாய்ச் சண்டை போட்டுக் கொண்டோ, எங்கோ பார்த்துக் கொண்டோ. குறிப்பாகத் திவிரட்டும் படங்களைப் பார்த்துக் கொண்டோ பால் கொடுக்கக் கூடாது.”

சாவித்திரி : டாக்டர்! என் தோழிக்கு இரட்டைக் குழந்தை என்று ஸ்கேன் செய்து சொல்லியுள்ளார்கள். என் தோழி சரிவான நோஞ்சான். அவள் எப்படிச் குழந்தைகள் இரண்டிற்கும் பால் தர முடியும்?

டாக்டர் : அதுதான் இயற்கையின்

அதிசயம் குழந்தை ஒன்று என்றால் அந்தக் குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு பாலும், இரண்டு குழந்தைகள் என்றால் அதற்குத் தகுந்தாற்போல் பால் சுரக்க உடலில் மாற்றம் கள் ஏற்படும். பால் கொடுக்கக் கொடுக்க திறைவச் சுரக்கும். சில சமயம் எடை குறைவான குழந்தை பிறந்தால் அந்தக் குழந்தையின் தேவைக்கு ஏற்ப சத்துக்கள் கூட்டியும், குறைதும் தாயின் உடலே பானை சுரந்து கொள்கிறது. இது அதிசயம்தானே!

கமலா : தாய்ப்பால் சிறந்த மூதலிடு என்று உங்கள் கிளினிக்சில் ஒரு போர்டு பார்த்தேன்! அது எப்படி டாக்டர்?

டாக்டர் : தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் குழந்தைக்கும், தாய்க்கும் ஏற்படும் நன்மைகளைப் பற்றிப் பேசினோம் இல்லையா? தாய்ப்பால் மூலம் தோவற்ற குழந்தைகளை இந்த அடு பெறுகிறது. பிற்காலத்தில் இவர்களைத் தாடு அண்டபப் போகும் நன்மைகளுக்கு இன்று தரும் தாய்ப்பால் நல்ல மூதலிடு இல்லையா?”

மேலும், ஒரு மாதம் வயதுடைய குழந்தைக்குப் பவுடர் பால் தருவதற்கு மாதம் ரூ. 712/- செலவாகிறது. பவுடர் பாலால் வரும் விலாதிக்கு மகுத்துவச் செலவுகளை யும் சேர்த்தால் இது ரூ. 1000 ஆகும். மாதம் ஒரு குழந்தைக்கு ரூபாய் 750 முதல் 1000 செலவு என்றால் வீடும், நாடும் தாய்தமா? எல்லா தாய்மாராகும் தாய்ப்பால் மட்டுமே தத்தால் பல கோடி ரூபாய்கள் அத்திய செலாவணி மிச்சம் ஆகிறது. இந்தப் பணம் பல வளர்ச்சிப் பணிகளுக்கு உதவியே!

சாவித்திரி : தாய்ப்பால் தருவதால் கற்றுச் சூழல் பாதுகாக்கப்படுகிறது என்று சொல்கிறார்களே. அது எப்படி டாக்டர்?

டாக்டர் : ஆம். அது சரியே. பால்

நெடுநாட்கள் மூடி வைத்த ஊறுகாய்கள், மூடிய சாதாரண பாட்டிய்கள் டப்பாக்கள், இவற்றின் மூடியைத் திறந்தவுடன் மூசுரக் கூடாது. காரணம், நெடுநாட்களாக பாட்டிய், டப்பா அறைகளில் அடைபட்டிருந்த காற்று ‘நஞ்சாக’ மாறி சுவாசித்தவர்களின் மூச்சுக் குழியில் நஞ்சு பரவி மூச்சுத் திணறலும் ஏற்பட்டு மயக்கமும் வசலாம். ஆகையால், நீண்ட நாள் மூடிய பாட்டிய், டப்பாக்களை மூக்கால் ஆராய்ச்சி செய்வது அறவே வேண்டாம்.

- சந்தா நாராயணன்.





டினன், பீனாட்டிக் பாட்டிகன், ரப்பர் திப்பின்கள் திறை தூக்கி எறிப்பபடுகின் தன. பவுடர் பால் தயாரிக்க எரிபொருள் தேவை. அதற்காக திறை மரங்கள் வெட்டப்படுகின்றன. காடுகள் அழிக்கப்படுகின் தன. மழை இல்லாமல் போனதற்கு இது காரணம் என்று சொல்கிறார்கள்! பவுடர் பால் தயாரிக்கும் கம்பெனிகள் வெளியேற்றும் புகை, கழிவுப் பொருளால் கற்றுச் சூழல் மாசுபடுகிறதே!

எவ்வோரும் தாய்ப்பால் கொடுத்தால் இந்தக் கம்பெனிகள் தேவையே இல்லை.

**சாலிதிரி :** குழந்தைக்கு எதனை நாட்கள் வரை பால் கொடுக்க வேண்டும்?

**டாக்டர் :** இத்தனை தான் தான் தாய்ப்பால் கொடுக்கணும் என்று முடிவு செய்யும் உரிமை எனக்கும் இல்லை. உங்களுக்கும் இல்லை. குழந்தைதான் முடிவு எடுக்கணும் குழந்தையின் இந்த உரிமையைப் பறிக்கும் அதிகாரம் பாருக்கும் கிடைப்பாது. 2 ஆய்வு 3 வருடம் வரை கூட குழந்தை பால் குடிக்க விரும்பலாம். தாய்ப்பால் குடிப்பது குழந்தையின் உரிமை. தாய்ப்பால் கொடுப்பது தாயின் கடமை. நடைமுறை சௌகரியங்களுக்காக இரண்டு வருடம் வரை தாய்ப்பால் தர வேண்டும் என்பதோம்.

குழந்தை பிறந்த முதல் ஆறு மாதம் வரை குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஒன்று மட்டுமே போதும். வைட்டமின் மருந்து, சொட்டு மருந்து அது இது என்று எதுவுமே தேவை யில்லை. ஏன்? தண்ணீர் கூடத் தேவை யில்லை. வெறும் தாய்ப்பால் மட்டுமே போதும்.

**கமலா :** என்னது? தண்ணீர் கூட வேண்டாமா? கோடைக் காலங்களில் கூடலா?

**டாக்டர் :** ஆம்! கோடைக் காலத்திலும் குழந்தைக்கு வேண்டிய தண்ணீர் தாய்ப்பாலில் இருக்கிறது. ஆறு மாதங்களுக்குப் பின்னர் தாய்ப்பாலோடு இணை உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தை தேவைப்பட்டு குடிக்கும் வரை தாய்ப்பால் தர வேண்டும். குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே தாய்ப்பால் தருவதற்கு திட்டமிட்டு விட வேண்டும். மன அளவிய தாய்ப்பால் தருவதற்கு உறுதி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த மன உறுதி உடனில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தித் தேவை யான நேரத்தில் தேவையான பால் கரக்க வழிவகுக்கும்.

# கோகுலம்

**ஜனவரி 2004**

**ரூ.6/- மட்டுமே**

## நண்டு வளர்த்த மரம்!

**-காலியான கதை**



## வண்ணை காலண்டர் 2004

## சுட்டெரிக்கும் சூரியன்!

**-அஞ்சியல் கருரை**

## 1000/- ரூபாய் பரிசுப் போட்டி

## மேப் வரைவோமா?

**-புதிய ரகுதி**

பெற்றோர்களே, உங்கள் குழந்தைகளுக்குப் புத்தாண்டுப் பரிசாக கோகுலம் வாங்கிக் கொடுங்கள்!

பிரேட்டோ சொன்னாராம் ஒருமுறை.  
 'ஞானம் என்பது என்ன? ஞாபகம் வைத்துக்  
 கொள்வதுதான்' என்று எளிமைமாகச் சொல்லி  
 விட்டாராம். தொலைபேசி எண், விலாசம், வண்டி  
 எண், பேங்க் அக்கவுண்ட் எண் இத்தெல்லாம்  
 ஞாபகமிருக்க வேண்டும் என்பதாக மட்டும்  
 சொல்ல வரவில்லை. அதற்கும் மேலே சில  
 தப்படிசுள் எடுத்து வைக்கலாமே! மனப்பாடமாகத்  
 தெரிந்த பொன் மொழிகளையும்,  
 சொல்லடைகளையும் வைத்துத்தான்  
 சொற்பொழிவாளர்கள் கைத்தட்டல்  
 பெறுகிறார்கள். அடி மாற்றாமல் பாடல்களை,  
 செய்யுள்களை, தேற்றங்களை கணித  
 கல்வெழுன்களை மனப்பாடமாக வைத்திருப்பதில்  
 மிகப் பெரிய உபயோகம் இருக்கிறது.



நல்ல  
 சோப்பாடம்  
 பண்ணுபா

# மனச்சிறைவுக்கு மருந்து!

அறுபத்தாம்

மனப்பாடமாக

சொல்வார்கள்

விஷயங்கள் எல்லாம் நாம் பிடித்தாற்போல ஒரு வரிசையில்  
 நடக்கின்றன. மிக ஒழுங்காக. நாம் ஞாபகம் வைத்துக் கொண்டு  
 ஒன்றோடு ஒன்றை இணைத்துப் பார்ப்பது கவிதை, ரசனை, பயன்பாடு  
 எல்லாமே.

பள்ளிகளில் மனப்பாடப் பகுதிகளை  
 இப்பொதெக்லாம்  
 வறுறுதுதுவதில்லையோ என்று படுகிறது.  
 'பொட்டை தெட்டுருப் போடாதே'  
 புதிது படி' என்று உபதேசம்  
 பண்ணுகிறோம். ஆனால் பொட்டை  
 தெட்டுருவில் திறையப் பலன்கள்  
 இருக்கின்றன.

பல சமயம் நான் அனுபவித்ததுண்டு.  
 கருத்தாங்கங்களில், மேடைகளில் எழுதின  
 தறிப்புகள், வாசிக்க இருந்த கருத்துக்கள்.



மைக் கோனாறு. மின்  
கோனாறு, மேஸ்டரில்  
சரியான  
வெளிச்சமின்மை,  
கைக்கு மூக்குக்  
கண்ணாடி.  
கிடைக்காமல் போகும்  
நினைவமைகள்  
எல்லாவற்றையும்  
சமாளிக்க உதவுவது  
மனப்பாடப் பகுதிகளை  
எப்போதோ ஒற்றிக்  
கொண்டு  
சேகரிக்கப்பட்ட ஓவர்  
ஹெட் டாங்க்தான்.  
சரி, மேஸ்டர் கிடை



கொண்டால் குழப்பம்  
குறைகிறது.  
உதாரணமாக,  
இண்டர்வ்யூவுக்குக்  
காத்திருக்கிற இளைஞன்  
காத்திருத்தலில்  
பொறுமையிழக்கிறான்.  
ஒன்றிரண்டு  
நிக்கஸ்களிலும் மனக்  
அய்லாடிப்  
பொயிருக்கிறான். (ஒரு  
சாளரிதழ் பிரதி  
கைக்குக் கிடைத்திராது.  
அவன் பெயர்,

விவசாயத்தில் சினைக்  
குழப்பமிருந்திருக்கும் இப்படி...)  
உள்ளே போனவுடன்  
சிவ்வக் கேள்விக்குக் கூடச்  
சரியான பதில் தர முடியாத  
அளவுக்கு யிரண்டிருப்பான்.  
காத்திருந்த போது அவன்  
ஆண்டட்டனியின் (நெபஸ்  
உரைவடி ஐலிவாஸ்  
செரிவிறந்து மனப்பாடம்  
செய்திருந்தானாவான் அதை  
மனசில் ஓட விட்டுப்  
புத்துணர்ச்சி பெற முடியும்.

ஆஸ்பத்திரியில் ஆபரேஷனுக்கு முன்,  
பரிட்சை ஹாலில் பரிட்சை நேரத்துக்கு  
முன் மனக்குள் நாம் ஸ்வோகம்  
கொல்லிக் கொள்கிறோமே அது இதே  
தோகைத்துக்குத்தான்.

எனின்கே திருவே' என்று தொடங்கி  
வினக்கு தோத்திரம் சொல்லார்கள்,  
மனப்பாடமாய் இன்றும் சொல்லிக்  
கொண்டு வருகிறவர்கள்  
சந்தோஷமாய்த்தானிருக்கிறார்கள். நல்ல  
நல்ல வார்த்தைகளில் புனிதமான  
எண்ணங்கள் வரும்.

'பெட்டி நிறைய பூஷணங்கள்  
தாரமம்மா, கொட்டில் நிறைய பசுமாரும்  
தாரமம்மா, புகழுடன் அப்பு தந்து என்  
பக்கத்தில் நிவ்லுமம்மா, சேவித்  
தெழுந்தேன், தேவியின் வடிவு கண்டேன்,

தேவையில்லாதவர்களுக்கு என்ன  
உபயோகம்? எப்போதோ மனப்பாடம்  
பண்ணிக் கொண்டதை அளசுபோடுவது  
ஒரு பரவசம் வரும். மனப்பாடப்  
பகுதியை ஞாபகத்தில் ஓட்டுவது மிகப்  
பெரிய எண்ண ஒழுங்கை ஏற்படுத்தும்.  
புத்துணர்ச்சியையும் மனக் தெளிவையும்  
தரும்.

நல்ல மனப்பாடக் கிடங்கு உங்கள்  
தலைக்குள் கிடந்தால் கவலையே  
வேண்டாம். மனச்சிதைவே ஏற்படாது.

முகவியமான கட்டங்களை  
எதிர்கொள்ளும் வேளைகளில்  
மனப்பாடங்களை ஞாபகப்படுத்திக்





வச்சிர விரீடம் கண்டேன், வைஞ்சு  
மேனி கண்டேன்' இப்படி ஒடுங் கிணக்கு  
தோத்திரம். துளசிமாடத்துக்கு முன் துளசி  
தோத்திரம் சொல்லார்கள். இது போல  
கல்பாணசு சாப்பாட்டுப் பாடல், நல்லுக்கு  
தாலாட்டுப் பாடல்கள் எல்லாமே  
வாய்வழிப் பாடமாகவே வழங்குகின்றன.  
எழுத்தில் பதிவே இல்லாமல்.

மனப்பாடங்களினால் தனிமையை  
விரட்ட முடியும். வயோதிகம் அண்டும்  
போது, அவயவம் ஒடுங்கும் போது,  
அங்கம் ஹினைமான போது மனப்பாடம்  
சாப்பாற்றும். பிறர் உதவியின்றி நம்  
மனநலத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.

இரவு தூக்கம் வராத நேரத்தை  
மறக்கலாமா எல்லவையு கொடுமை அது!  
அப்போது இம்மென்று 'அழுதாப்  
பொழியும் நிலவே' பாடிக்  
கொள்ளலாமே!

பெரிய மனப்பாடப் பகுதிகளை  
விரிப்புகள், கிண்ணச் சின்ன வரிகள்,  
முத்தாய்ப்புகள், சரியான வாராதனைகள்  
இதெல்லாம் கூட நிச்சயம் நூபகம்  
இருக்க வேண்டும்.

சம்பாஷணை நடுவே, 'அது அந்த  
இடம் என்ன?' ... 'ஏம்மா.. எதக் வகுடம்  
கருசுறுர் போனோம்?... பக்கத்தில் ஒரு  
சிவன் லோயில் உண்டே.. என்னது அது'  
இப்படி இழுக்கிறபோதே பேச்சு

கவாரசியம், விஷயத்தின் தீவிரம் எல்லாம்  
அடிப்பட்டுப் போய் விடுகின்றன.

15 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு  
மனப்பாடப் பகுதிகள் மிகப் பெரிய  
அளவில் வற்புறுத்தப்பட வேண்டும்.

வயதாகி விட்டால் எதுவும்  
மனப்பாடமானது என்பது தவறான  
சித்தனை. வீர மா முனிவர்  
வயோதிகத்தில் தமிழ் கற்றுப் பின்  
காலியரம் சதுரகராதிடும் எழுதினார்.

எஸ் தோழி ஸமதில் பூனையுறையில்  
விவாகங்களைப் பெரிய எழுத்தில்  
மனக்கூதப் பிடித்த வடிவில் எழுதி  
ஒட்டிவிடுப்பார். மனப்பாடம் ஆனதும்  
மாற்றி விடுவார்.

சிவா விச்சை சிங்க அருவியும் சிவர்  
தினலக் கண்ணாடி. மேலும் முக்கிய  
மனப்பாட வரிகளை எழுதிக் கொண்டு  
மனப்பாடம் செய்வதுண்டு.  
அவரவருக்கான பாணியைத்  
தோத்தெடுக்க வேண்டும்.

சிறந்த கவிதைகளின் அத்தாதி  
அளம்படி, எதுகை மோனை, ஒசைதயம்  
எல்லாம் மனப்பாட  
செனகரியத்துக்குத்தான எல்லாம் சரி,  
வாய்ப்பாடு சொல்லப்படுகிறதோ,  
இப்போதெல்லாம்? கால்குலேட்டர்  
விழுங்கி விட்டதே அன்றையம்?

— மாலதி

\*\*\*\*\*

மண் ஐயுகளில் வழுக்கப் போல் உயர்ந்தான்  
தேய்ந்து வெகிண்ட செழு உணவைத்து எடுத்தேன்.  
நை தவறி காய வைத்துள்ள வர்! நீது ஐயு சாய்ந்து  
விட்டது அமான வெகிண்ட என்மூலக் ஐயுகள் ஒரு  
பக்கம் முழுக்க வயர் ஒட்டிவிடுகிறது நீதி பட்டினம்  
ஒட்டுமூடி சாய்த்து எடுத்திக் காயவைத்து எடுத்து  
வைத்து விட்டேன். நன்கு உய்த்த நீருகு  
என்பர்க்கிணை (ஜீகிணை பேண்டை) ஆய்மாய்கே  
தொட்டு அழுதுபடுத்தினேன். ஐயுகளை மார்த்திர  
அனைவரும் பாராட்டுகிறார்கள்.

• ராணி



வாங்கி, சென்ட்ரல்  
கவுன்செலர் வேலை என்று  
அடிக்கடி இடமாற்றம்  
செய்பவர்களுக்குச் சொல்வது  
தேவையில்லை. எங்கைக்கோ  
இடப்பெயர்ச்சி செய்கிற  
என்னைப் போன்றவர்கள்  
கவனத்தில் வைத்துக்  
கொள்ள சில டிப்ஸ் :

❖ பாக், கேஸ், டீக்டு  
எல்லாம் விட்டதிலே இருக்  
கிறதா என்று நீங்களாவோ,  
புரொக்கர் மூலமாகவோ  
கவனித்திருப்பீர்கள். இந்த  
லிஸ்ட்டில் கவனிக்க  
வேண்டியது சேபடி லாக்கர்



## அருகிதழ் புதுசா



இருக்கிற வங்கியும் அருகிலேயே இருக்கிறதா என்பதுதான்.

❖ புது இடத்தில், ஊர் நிலையம் தெரிவதற்குத் தகுதி  
குடித்தனம் போன கையொடு உங்கனிடமிருக்கும் தங்கம்,  
மெளனீ எல்லாவற்றையும் வாகனரிக் வைத்து விடுங்கள். பாக்  
அருகிலேயே இருத்தால் அதிலும் கவனத்தைக் கவராமல்,  
அடிக்கடி உங்கள் வாகனரிக் உள்ளவற்றை உபயோகப்படுத்துகிக்  
கொள்ளலாம்.

❖ புதிதாக நீங்கள் குடியேறியவுடன், உங்களைக்  
குறிவைத்து விட்டு வேலைக்கென தாங்களாகவே சிலா தேடி  
வரக்கூடும். மீதும்... இவர்களெல்லாம் வேண்டாம் அக்கவம்

பக்கத்தில் உள்ளவர்களோடு கலத்தா யோசித்து. அவர்கள் சிபாரிசு செய்கிற அவர்களுக்கு நன்றாகத் தெரிந்த வேலைக காரிகளையே வேலைக்கு அமர்த்திக் கொள்ளுங்கள். அப்படி நம்பகமாகக் கிடைக்கும் வரை நீங்கள் வேலைகளைச் சமாளித்துக் கொள்ளுங்கள். தோட்ட வேலைக்கும் இவ்வாறே அமர்த்திக் கொள் ளுங்கள்.

❖ அக்கம், பக்கம், எதிர் வீடு ஆகிய இடங்களில் உள்ளவர்களை முதல் வேலை யாக பரிசீலயம் செய்து கொள்ளுங்கள். அவர்களது டெலிபோன் நம்பர், செல்

நெக்ஸ்டாப் போகலாம். அல்லது லோக் கல் கடைகளில் அவற்றை வாங்க, பெயர் தெரியாததும் ஒரு பிரச்சனையாக இருக்க வாம். அதனால் நீங்கள் கிளம்பும்போதே இரண்டு மாதத்திற்குத் தேவையான மணிவாக, இதர அத்தியாவசியச் சாமான்கள் ஆகிய வற்றை வாங்கிக் கொண்டு விடுங்கள். எப் படியும் இரண்டு மாதத்திற்குள் உங்களுக்குத் தேவையானதை, தோதான கடைவில் வாங் கத் தெரிந்து கொண்டு விடுவீர்கள்.

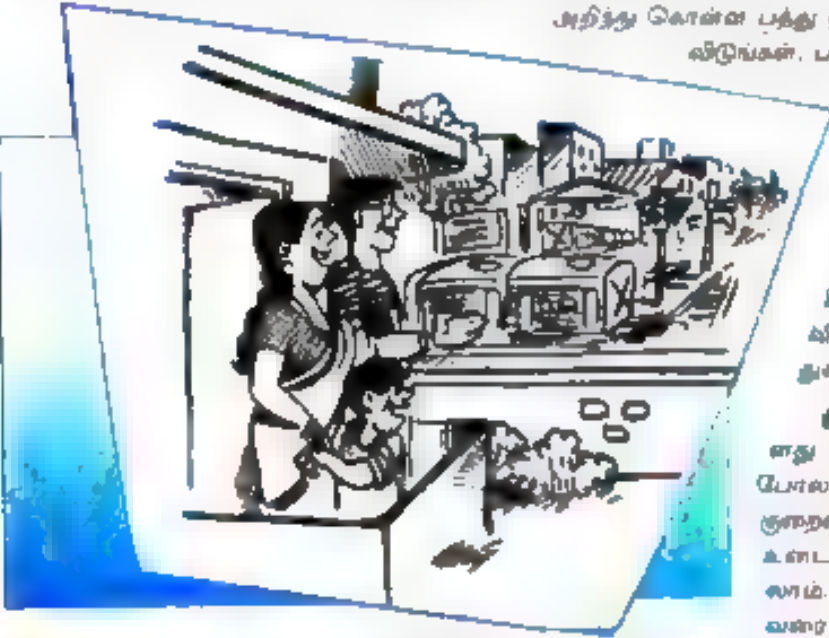
❖ உங்கள் கணவருடனோ, அல்லது குழந்தைகள் பெரியவர்களாக இருந்தால் அவர்களுடனோ, புது இடத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள பத்து நாட்களாவது செல விடுங்கள். பல ரூட், துணிமணி

வாங்க, எந்தக் கடைகள், எங்கே என் னென் ன கிடைக்கின்றன போன்ற வெள கிைகளை நீங்கள் கிடைச் செய்து தெரிந் துக் கொள்ளுங்கள்.

❖ புது இடம், உங்க ளது பழைய இடத்தைப் போல இல்லாமல், வாடிக் குறைவாக, தொத்திரகைள் உடைவதாகத் தோன்ற வாம். எதுவுமே பழகும் வரை கொஞ்சம் அவஸ்

தைதான். ஆனால் அந்தக் குறைகளை அடிக்கடி குழந்தைகள் காதுபடக் கூறிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். மிக எளிதாக அட் டென்ட் பண்ணிக் கொள்ளக்கூடிய அவர் கள், நீங்கள் கூறும் குறைகளையே நினைத் துக் கொண்டு தாங்களும் குறைப்பட்டுக் கொள்ள ஆரம்பித்து விடுவார்கள். ஒரிரு மாதங்களில் நீங்கள் சகஜமாக ஆகி விடுவீர் கள். அவர்கள் மாறுவது கஷ்டம். எனவே உங்கள் குறைகளை நிவர்த்தி செய்து கொள் ளப் பாகுங்கள். முடியவில்லை என்றால் தனிமையில் உங்கள் கணவரிடம் புலம்புங் கள்.

— ஜெயபதி சாரநாதன்



நம்பர் போன்றவை உங்கள் டெலிபோன் அருகில் எப்பொழுதும் இருக்கட்டும். புது இடத்தில் அகால வேளையில் ஏதேனும் பிரச்சனை ஏற்பட்டால், உடனே அவர் களைக் கூப்பிடலாம்.

❖ முதலிலிருந்தே, நீங்கள் ஊக்குப் புதுக் என்று வெளியில் காட்டிக் கொள்ள வேண்டாம். பாஷை தெரியாத வெளியூராக இருந்தால் இன்றும் அயலாதிபாக இருங்கள். உங்களால் லோக்கல் பாஷை பேச முடிய வில்லை என்பதே பலருடைய கவனத்தை யும் ஈர்க்கும்.

❖ மாநிலம் விட்டு மாநிலம் போகும் போது, நமக்குப் பழக்கமான சாமான்கள் சில

கலை நயம் - ஈழம்மீயம் - உத்தியோகம்  
கவந்தாரி கவந்தாரி கீசகவந்தாரி

Since  
1959

கோடிக் கோவை கார்டன்	- பொன்னாச்சி கார்டன்
சிலக் கார்டன்	- சீனகன் கோவை சிலக்
பின்னா: பாதி சிலக்	- பாதி கார்டன்
பத்திக் பின்னா:	- சிந்தாமல் கார்டன்
செட்டி நாடு கார்டன்	- காளூர் கார்டன்
காவலர் கார்டனியல்	- கோவிலாசன்



**MFRS:-**

**P.K.C. PARAMASIVEN**

**SRI KASTHURI & COY**

45/163, S.S.KOIL STREET, POLLACHI - 642 001.

Ph: 04259 - 227695, 228106. Res: 235899



**முது அப்யாஸா கிராவல்ஸ் & ஏஜன்ஸிஸ்**

13/27, Căminul de vârstnici, orașul Cămin - 44, C.Ș. 26431023, C.Ș. 26402749

E-mail : [sriaryapattavels@hotmail.com](mailto:sriaryapattavels@hotmail.com) Web : [www.sriaryapattavels.com](http://www.sriaryapattavels.com)

9-2-2014 முதல் 5 நாள் தாமதமாகிய பிறகுமேல் தாமதமாகிய 53-ம் கூடிய கூட்டம் 2X2 டைட், உடனடி தாமதமாகிய உடனடி 2.43X2.

தாயகப் பாலியல் திருமறத்தத் தணிக்கைக் கமிட்டி தொடர்பாக தலைவர் 127-ல் முன்வைத்த 85 திருமறத்தத் தணிக்கைத் தீர்மானம் தலிசிக்கும் அறிவு வாய்ப்பு. 16-2-04 முதல் 6 ஏப்ரல்-04 வரை, உடனடி நடவடிக்கை எடுக்கப் படி 2430/-

தாயகம் பாடிய திருமுருகை தாயகத்தில் கல்கி கோமுகை தாயகம்: 127-ம் தேதிய 62 (இரண்டாம் பகுதி) தாயகம்  
தாயகம் தாயகம் 23-2-84 முதல் 6 தேதி 62-ம் பகுதி 62-ம் பகுதி 2430/

மதுரை மாவட்டம் : தலைவர் திரு. பழனிவேல் கருணாநிதி (மதுரை மாவட்டம் இக்குடியிருப்பு மன்றம்) 4-3-04 முதல் 5-3-04 வரை, உணவு, தகவல்கள் உற்பத்தி 1350.

11-3-2004 முதல் 14 திக். ௨௦௦௪ முதல்தர வாகனங்களை நேரம் மாற்றி, பூ, புதிதாய்வும், கோணம், உயர், புத்தையர், வரணாதி (௨௮), கோரையர், கோரையர், ஜார்ஜ், முதல்தர "ஜார்ஜ்" அபிவிருத்தி, அத்தியாவசியம், திரிவிதாதி, வரணம், ௨௮, சென்னை, சிவா, புதி, உ.கா.த. தந்திரம் உ.கா.த. ௧, 2004, புதிதாய்வும், புதிதாய்வும், புதிதாய்வும்

[illegible]

பயிற்சியாளர்: ID-4-2004 முதல் 14 நாட்கள் மொத்தம் அமைதப்பத, அடிப்படை, பாக், கோமதி குறாங்க, பெட்டி  
தூய்மை, நாகநாடு, மேல்புற (உதயபதி), கோமதி, கோமதிதூய்மை, உதயமதி, பூர் (மத்திய), அம்பதி  
பயிற்சி, தாதுதேவதிதூய்மை, சூதாதுதூய்மை, உதய, எவ்விதி, சிவமதி, அமைதப்பத, மென்மை, பாக்,  
காசி, திருவேரை உதய, தாதுதூய்மை காசி, ரமிய, 2x2 பாக் உதய, உதய, 8,450/-

தீவன : கோவை : 15/837, சென்னை நகராட்சிப் பேரவை, கோவை-641 002, தொலை : 0422-2554990

திருவாவரது : 99, வடக்கு தெரு, திருவாவரது, தஞ்சாவூர் - 613 204. போன் : 04362-280752

நாடகமீடம் எந்த் தேராயம் மயெந்த் தேராயம் (12 சூன் 1968 செல்லம் கூடல்) மீத் துரைத்த வரடலகக கியடல்-தய





# “சாஸ்தா” கிரைண்டரின் “மூன்று கல் எக்சியம், சமையலறை அதிசயம்”

SAASTHA

பல மணி நேரம் மாலு அரைக்கும் கிரைண்டராகவிருக்கும் கிம்ஸா வெவ்வுடன் அதிசயம் இப்போ வந்ததாம். 50% கிம்ஸா சிக்கலும் சாஸ்தா வந்ததும் புதிய வகை அதிவேக மாலு அரைக்கும் மெயின் டாப் கிரைண்டர்.

## சிறப்பு அம்சங்கள்

- ✓ பதினாறே நியூட்டன்கள் மாலனாக்கும் அதிசயம்.
- ✓ மீன செலவு 50% வரை குறைவு
- ✓ உறுதிபாசு, ஷாக் அட்க்ஷன் ABS பாக்
- ✓ உடைபாத Poly Carbonate-ல் அழகான மூடி
- ✓ சிறு குறைந்த வேகமெதிலும் இயங்கும் (1/4 HP 950RPM / 180-240V) நீடித்ததும்கூடும் மோட்டார்
- ✓ விருடபத்திரகேதலஅழகியவகைகளுக்கம் (வெச்சை செரிசெட்)
- ✓ 2 மெட்ர செலளையை
- ✓ கிரைண்டர் மோட்டார் தயாரிப்பிற்குமுத்திரைபதிக்வும் 25 வருட அனுபவம்

இவ்வசம் தேவையான துருவி, சப்பாத்தி,

பூரி மாலு பிரசையும் கருவி



ஸ்ரீ சாஸ்தா வெட்கிகிரைண்டர், கோவை. போன் : 0422 - 2332133, 3104084, சென்னை, போன்- 044-25290084, 25294174, 25273064

சாஸ்தா கிரைண்டரின் விலைக்கு, முன்புறம் செலவாகலாம்.

சாஸ்தா கிரைண்டரின் விலைக்கு, முன்புறம் செலவாகலாம்.

# சிறுநீரகக் கோளாறுக்கு

மூலிகைச்சாறு சிகிச்சை

பக்கவீளைவே இல்லாத பரம்பரை வைத்தியம்

காளைக்குடி ஜனவரி 3 - சிறுநீரகக் மற்றும் சதை அடைப்புக்கு பரம்பரை பரம்பரைகளாக மூலிகை வைத்தியம் செய்து வரும் டாக்டர் அன்தோனி கானிக்கராஜ் குடும்பத்தினர் இயந்தக வைத்தியத்தை சேனையாக செய்து வருகின்றனர்.

## சிறுநீரகக்கல்

சிறுநீரகக்கல் அடைப்பு ஏற்பட்டு வலியால் துடிதாய் துடிக்கும் நபர்களுக்கு மூலிகைச் சாறு கொடுத்து 35வது நியூட்டனில் வலியை அறவே தீர்ந்துவிடச் செய்கின்றனர். 3 நாட்கள் தொடர்ந்து காணவில்லாத மூலிகைச் சாறு கொடுத்து வந்தால் உடனடியாக சிறுநீர் வழியாக கல் வெளிபே வந்து விடும் சக்தி அந்த மூலிகைச்சாறுக்கு உண்டது.

## சிறுநீரக பாதுகாப்பு

தமது சித்த மூலிகை மருத்துவம் எந்தவித பக்கவீளைகளையும் ஏற்படுத்தாது அநேகநேரத்தில் சிறுநீரக கோளாறுகளை பாதுகாப்பதுடன் அவைகளில் எதிர்படும் கோளாறுகளை மூற்றிலும் குறைமாக்குக சக்தியைக் கொண்டு. இது போன்ற மூலிகைகளை உலகமே ஆச்சரியத்துடன் பார்க்குகொண்டிருக்கிறது.

## பித்தப்பை கல்

அருவைச் சிகிச்சை இல்லாமல் பித்தப்பைக் கல்லை கரைத்து வெளிபேற்றும் சக்தி கொண்ட அப்படி மூலிகைச் சாறு சிகிச்சை தடைபெறுகிறது.

## வைகாயம்

குளோபல் ஹெல்த் கர்னல்ஸ் மூலம்

தொடங்கப்பட்டுள்ள இந்த குளோபல் கிட்னி சுடோன் சென்டர் மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம் காளைக்குடி கம்பம் மணிமண்டபம் அருகே தமிழ்த்தாய் கோவில் எல்லையில் சிறப்பாக செயல்பட்டு வருகிறது.

Ph: (04565) 232519, 224364

Cell: 98424 - 14959.

## சென்னை மருகவரி

குளோபல் கிட்னி சுடோன் சென்டர் 19-நவீதம்மாக் தெரு, கோபா கம்பளா மண்டபம் அருகில், சாதிக்கிராமம் சென்னை - 93 Ph: (044) - 23763461 Cell: 98424 - 14959



“வங்கியில் கணக்குத் துவங்க ரொம்ப நாளாக நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறேன். உங்களுக்கு அந்த வங்கியில் கணக்கு இருக்கிறதா?” என அன்றாடம் தம்முடன் பணம் செய்யும் ஒருவர் கேட்கிறார் என வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உடனடியாக என்ன செய்வோம்?

“ஆமாம், நீங்க சொல்லும் பேங்கில் எனக்கு அக்கவுண்ட் இருக்கு. ஏன் உங்களை யும் அதில் அறிமுகம் செய்ய வேண்டுமா?” என எதிர்க் கேள்வி கேட்பதுடன் நினைமல் வங்கியில் கணக்குத் துவங்க வேண்டுமெனச் சொல்பவரையும் அழைத்துக் கொண்டு வங்கியை நோக்கிக் கிணம்பி விடுவோர் தம்மில் அநேகம் பேர்.

அவரை நமக்கு எத்தனை ஆண்டுகளாகப் பழக்கம்? எப்படிப்பட்ட பழக்கம்? கணக்குத் துவங்க என்னும் அந்த நபர் எப்படிப்பட்டவர்? என்ன வேலை செய்கிறார் போன்ற விவரங்களை நாம் முழுமையாக, மிகவும் நன்றாகத் தெரிந்து கொண்ட பின்பு நான் வங்கிக் கணக்குத் துவங்க அறிமுகம் செய்வது பற்றி யோசிக்க வேண்டும்.

‘அந்தக் குறிப்பிட்ட நபரைத்தான் நான் அன்றாடம் பண்ணில் பார்க்கிறேன் - இல்லை; மார்க்கெட்டில் பார்த்துப் பழக்கம், அல்லது என் ஃபிரெண்டுக்கு ரொம்பவும் தெரிந்த

வர், ஒரு வங்கிக் கணக்குத் துவங்க அறிமுகம் செய்வதால் என்ன பெரிய நஷ்டம் வந்து விடப் போகிறது’ என என்னுடைய தவறானது.

ஒரு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நம் தோழி ஒருவர் அவருக்கு ஓரளவு பழக்கமான, அவர் கள் வசித்த அதே தெருவில் வசித்த பெண் மணிக்கு வங்கிக் கணக்குத் துவங்க அறிமுகம் செய்தார். தன்னால் முடிந்த ஏதோ பெரிய தவ் செயல் செய்து விட்டது போல அத்தனை மகிழ்ச்சி நம் தோழிக்கு. அதன் பின்பு சில மாதங்கள் கழித்து வங்கிக் கணக்குத் துவங்கிய அந்தப் பெண்மணி தான் வசித்து வந்த அந்தத் தெருவை விட்டு னை செய்து கொண்டு போய் விட்டார். போகும் வழியில் வங்கிக் கணக்குத் துவங்கித் தந்த நம் தோழியைப் பார்த்து விட்டு,

“லோன் போட்டு புறகர்ப் பகுதியில் வீடு வாங்கிட்டோம். உங்க கை ரொம்பவும் அதிர்ஷ்டமான கை. பேங்கிலும் தல்ல பெயன்ஸ் இருக்கு. கிரஹப்பிரவேசம் என எதுவும் பெரிபதாகச் செய்யவில்லை. ஒரு ‘கெட்-டு-கெதர்’ போல ஒரு சின்ன பார்ட்டி தான் வைக்கப் போறேன். நான் நேரே வந்து அழைக்கிறேன். கண்டிப்பாக வர வேண்டும்” என்று அவசர அவசரமாகச் சொல்லி விட்டுச் சென்றாராம். அந்த அவசரத்திலும் ‘தன் கைராசி’ பற்றி அந்தப் பெண் சொல்லி விட்டுப் போனதை தனக்குத் தெரிந்தவர்கள் அத்தனை பேருக்கும் ஃபோனிலும், நேரிலும் சொல்லித் தீர்த்து விட்டார்.

காலி செய்து கொண்டு போனவர் போனவர்தான். மீண்டும் இந்தப் பக்கம்



உங்கள் பட்டுப் புடவை

**எஜ்ஜுர் அதுர்**  
**ஏறேலிவடர்**

பழசெல்லாம் புதுசாகும்  
புதுசெல்லாம் மேலும் மெருகேறும்

**பட்டுப் புடவைகள் திரும்ப  
மங்கி விட்டதா?**  
**கறைகள் படித்து விட்டதா?**

**கவலை வேண்டாம்**

திரும்ப மங்கிய, கறைகள் படித்த பழைய பட்டுப் புடவைகள், காட்டன் சைலான் புடவைகள் மற்றும் ஜீன்ஸ், கட்டடன்ஸ் ஆகியவற்றை சிறந்த தாத்துடன் சாயம் தோய்த்து புத்தம் புது பொலிவுடன் புதியவைகளாக மாற்றித் தருகிறோம்.

- ◆ டைபிங் ◆ ப்ளாக் பிரிண்டிங்
  - ◆ ரேஷன்ட் எம்பராய்டரி ◆ எம்புட்சிங்
  - ◆ எப்பெஷல் டிரை கிளீனிங்
  - ◆ எவ்வுயர் பிரஸ்ஸிங்
  - ◆ ஜூரி பாஸிவிசிங் ◆ டாக்ஸிங்
- சுடிதாள், பளவுல் ஒரே தாளில்  
சுத்தஞ்சு கொடுக்கப்படும்.

**ஸ்ரீ டார்க்ஸ் & கோ**

73, ரங்கநாதன் தெரு, (அம்பிகா அப்பன்ஸ் பின்புறம்) திருச்சி, சென்னை - 600 017.  
போன் : 24345897, 24353083

Branch:

- ◆ 2, Co-operative Colony, Alwarpet, Chinnai Road, (Next to Park Sheraton), Chennai - 18 Ph: 5211 1541
- ◆ 5, Vikas Plaza, 37-C, Velachery Main Road, Velachery Nagar, Chennai-42 (Opp. to Suburban) Ph: 3888879
- ◆ Salem : Fairlands, Ph: 0427-2443519

நிரும்புவேலில்லை. 'அவருக்கென்ன நேர மில்லையோ, இல்லாது முடியவில்லையோ?' தானாக வருவான். எத்தனை நல்ல பெண் அவன்'. இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டிருந்த தோழியின் வாயை அதிர்ச்சியில் அடைக்க வைத்தனர் அவருடைய வீடு தேடி வந்த வங்கி அதிகாரிகள்.

இந்தக் குறிப்பிட்ட வங்கியின் செக்ரடர்கள் 36-க் கொடுத்து 36 தவணை முறையிலு் இரண்டு சக்கர வாகனம் ஒன்றை வாங்கி, ஒரே ஒரு தவணை கூட போய்ச் சேராத நிலையில் வங்கியின் கணக்கை முழுவதுமாக 'க்ளோஸ்' செய்து விட்டு, 'க்ளோஸ்' செய்யமுன்பு தவணைக்காகக் கொடுத்த 'செக்'கின் எண்களை எழுதி அவைகள் தொலைத்து போய் விட்டதாகவும் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

தவிர அவர் கொடுத்த 'வருமான சர்க்குலேட்டோம்' போலியாக இருந்ததாம். இன்று அந்தப் பெண்மணி எங்கேயிருக்கிறாள் எனத் தெரியாத நிலையில் வங்கி அதிகாரிகள் தம் தோழியின் வீட்டுக்கு வந்து விசாரணை செய்ய பாவம் தன் 'ராசிஸ்ய' வேறு யாருக்கோ தானே வார்த்தைக் கொடுத்து விட்டு இப்போது இந்நிலைமையில் என்ன வழி என அவை வேண்டிய நிலை.

இன்னொரு துன்பர் இப்படி அதிலும் பழக்கமில்லாத - ஆனால் ஓரளவு பழக்கமானவருக்கு வங்கிக் கணக்குத் துவராக அறிமுகம் செய்து வைத்ததால் அவருக்கு ஏற்பட்ட அவநிதம! அலைச்சலும்?

ஆம். கணக்கை வங்கியில் துவக்கிய அந்தப் புதிய தபா வேறு யாருக்கோ தபாலில் அல்லது கூரியரில் வரும் பெரிய தொகைக் கான யுமாண்ட் டிராஃபிட்ட்களை எப்படியோ தெரிந்து (அதே பெயரில் கணக்கு துவக்கி வீடுவார் போலும்) அதை வங்கியில் கட்டி பணமாக மாற்றிக் கொண்டு ஆள் அட்ரஸ் இல்லாமல் போய்விட்ட - அந்தக் குறிப்பிட்ட தபரை வங்கியில் அறிமுகம் செய்த துன்பர் இப்போது சிக்கலில் மாட்டிக் கொண்டு அவநிதப்பட வேண்டிய நிலை.

இதுபோன்று தேவையில்லாதவைகளைத் தவிர்த்தாலே டென்ஷன் இல்லாமல் திம்மதியாக - பண தஷ்டமும் தவிர்த்து வாழலாமே!

— வைதேகி

# கல்கி

11.1.2004

பொங்கலி  
செருட்டி

உற்சாக எஃபெஷலாக மலர்கிறது...



## ‘மார்க்கு வாங்கலாம் வாங்க!’

- பயனுள்ள தொடர் ஆரம்பம்

## ஹலோ, நீங்க சுகமா?

- டாக்டர் வஸந்த் செந்தில்  
எழுதும் மருத்துவத் தொடர்



புதுமையும்  
மகிழ்ச்சியும் தெளிக்கும்

2

1 நித்தகங்கள்



என் மகன் இந்த வருடம் (ஏப்ரல் 2003) பட்டப் படிப்பை சென்னையில் உள்ள ஒரு பொறியியல் கல்லூரியில் முடித்தான். அவன் சென்னை மதராசு பல்கலைக்கழகத்தில் (அவனுடைய பிரிவில்), முதல் ராங்க் வாங்கி வீருப்பதாசுவம், அக்டோபர் 9-ம் தேதி அன்று நடக்கவிருந்த பட்டமணிப்பு விழாவில் கலந்து கொண்டு பரிசைப் பெற்றுக் கொள்ளும்படியும் சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்திலிருந்து அழைப்பு அனுப்பியிருக்கிறார்.

என் மகன் மேல்படிப்பிற்காக அமெரிக்காவுக்குச் சென்று விட்டதால்

**பரிசு**  
**வாங்கலையோ**  
**பரிசு!**

**என்னுடைய இந்தக் கடிதம் கல்வித் துறையில் உள்ள ஒரு சிலரையாவது சித்திக்க வைக்குமானால் எனக்கு மிக்க மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கும்.**

அவனால் அந்த விழாவில் கலந்து கொள்ள இயலவில்லை. நானும், என் கணவரும் பல்கலைக்கழக அலுவலகத்திற்குச் சென்று தேவையான படிவங்களைப் பூர்த்தி செய்து பரிகளைப் பெற்றுக் கொண்டோம் பரிகளை அலனுக்கு மொத்தம் இரண்டு பரிகளை அளிக்கப்பட்டன. ஒன்று ரூ. 250/- மதிப்புடையது. இரண்டாவது ரூ. 50/- மதிப்புடையது.

மொத்தம் ரூ. 310/- மதிப்புள்ள புத்தகங்களை சில குறிப்பிட்ட கடைகளில் பெற்றுக் கொள்ளுமாறு பல்கலைக்கழகத்தில் கொடுத்த கடிதத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது.

எந்தப் பரிசாக இருக்காலும், ஒரு ரூபாய் மதிப்புடையதாக இருக்காலும், பரிசு பரிகள்தான். அதனால் தங்களுக்கு இடைக்கும் பெருமை சொல்ல முடியாதுதான். முன்பெல்லாம் புலிவாசிட்டி ராங்க் வரங்கியவர்களுக்கு தங்க மெடல் கொடுப்பார்கள் (அல்லது தங்க முலாம் பூசியதா?) என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். அந்த வழக்கம் தற்போது இல்லை போலும். மேலும் அந்தக் காலத்தில் பரிகத் தொகைக்காகப் போடப்பட்ட பொரிட்டிலிருந்து வரும் வட்டியில் இவ்வளவுதான் பரிசு கொடுக்க முடிகிறது என்றார் அங்குள்ள அலுவலர் ஒருவர். (எங்கள்

முதல்தரில் நாங்கள் மறைக்க முயன்ற  
ஏமாற்றத்தைப் படித்திருப்பாரோ?

சென்னையில் உள்ள பள்ளிகளில் வாங்கும் பீஸ், (12ம் வகுப்பு வரை), 4 வருடப் பட்டப் படிப்பிற்காக பொதியியல் கல்லூரிக்குப் பெற்றோர்கள் செலவழிக்கும் தொகை (ரூ. 2.5 லட்சம் குறைத்தபட்சம்) இவற்றைக் கணக்கில் எடுக்கும் பொழுது இந்தப் பரிகத் தொகைக்கு ஏதேனும் மதிப்பு உள்ளதா?

இந்த முதல் மதிப்பெண் பெற  
மாணவர்கள் செய்யும் கடின உழைப்பு  
எவ்வளவு? கடினமாக உழைத்து  
லாபக்கையில் முன்னேறத் துடிக்கும்  
இளைஞர்கள்/இளைஞிகள் இவர்  
சுருக்கு நரம் கொடுக்கும் ஊக்கம்  
இவருடைய?

ஐஸ்ஸிம் சாப்பிட்டு ஸ்கோட்ச் கார்டைக் கீழ்ப் பார்த்தால் 10 லட்சம் பரிக, கோன் பனேகா கரோர்பதியில் கோடியில் பரிக, அரகாங்க அலுவலகம் கட்ட கோடிக்களில் பணச் செலவு, அரசியல்வாதிகளின் தற்காப்பிற்காகச் செய்யப்படும் செலவினங்கள் - எல்லாம் என் மனக்களனில் ஒரு நிமிஷம் தென்றி மறைகிறது. ஏன்? கிரிக்கெட் வீரரின் பரிகப் பொருளான காரை வெளிநாட்டிலிருந்து எடுத்து வர வரிலிலக்கு அளிக்கப்பட வேண்டும் என்போரும் உண்டு. கிரிக்கெட் வீரருக்கு வரி கட்ட வசதி இருந்தும்.

இதுபற்றி பஸ்கலைக்கழகத்திலோ, கஸ்ஸித் துறையில் உள்ளவர்களோ சிந்திக்கவே இயலாதுமா?

கண்ணால் காண்பதும், காதால் கேட்பதும்  
தீர் விசாரிப்பதால் பெய்யப்படும்!



தரமான பயிற்சி  
விரும்புவாருக்கான  
(முதல் இடம்...

# SEÑAS

[illegible]

**എസ്.എം.എസ്. സർവീസുകൾ**

முழுமையான புத்திசாலிகள் உருவாகுவது  
கிறந்த பயிற்சி முறையினால் மட்டுமே.

**இதற்கு எங்களது மானவர்களே சான்று!**

**Fast Track Courses**

- Memory Lifter
- Mind Mapping
- About for above 14 years old
- Kinesesthetic whole brain integration

### SEMAS cultivates 6 abilities

**SEMAN:** செவ்வாய்க்கிழமை  
செவ்வாய்க்கிழமை என்பதில் செவ்வாய் என்ற  
 சொல் செவ்வாய்க்கிழமை என்ற சொல்

1. Concentration
2. Memorization
3. Inspiration
4. Insight
5. Information Processing
6. Speed Reading & Listening

[illegible]

மாண்புமிகு பேரவைத் தலைவர்  
 Main Level முதல்புறத்தில்  
 தெருவோரத்தி் பகுதிச் சாலை அமைக்க  
 சிறப்புத் திட்டம் 1. அத்துடன்  
 பகுதி-பாடி பகுதியிலும்

Monthly Fee Rs.250/- only

## SEMAS offers School, Area, Master & Overseas Franchisee with Less Investment

We are @ Somaipuri 11233174, Sengchuan 11778920, Mochipalaun-  
2250070, Aikemabun 86197460, Chumponpet 12544, K. Nagar-  
44738520, Mochipuri-28755155, Nangangaiun-5614050, Ulonggong-  
5810820, Vachepuri-22500743, Ampalun-1857702, Puchampun-58142838,  
Pohui-2482906, Kadambun-2411536, Aikui-2482906, Aikui-  
3036859, Kachipuri-0463722493, Madurui-K Nagar-2584441,  
Omchepuri-899455075, Thungchepuri-28355, Kachipalaun-580808,  
Kachipalaun-123074, Kachipuri-123380, Namahak Rungpuri-2253376,  
Egiam-Ampalun-2258584, Namahak-Monahak Road-220471, Dondupul-  
943108556, Erua-Kachipalaun-2783820, Puchampun-288171, Mohur-  
231834, Gudichampun-443390388, Pichampun-164473, Rangpur-8443118541,  
Vachepuri-Gandhi Nagar-720809, Vachepuri-20350, Ampalun-243243,  
Thungchepuri-2216377, Solum-Ampalun-2425578, Pichampun-8843403857, Hydram-  
8649802518, Wumbun-8620428487, Dondupul-8648028284, Madurui-Francheun-  
Trichy-3443112587, Madurui-2584441, Namahak-3427-244800, Solum-  
2782929, Pichampun-2240935, Vachepuri-3443188843, Thungchepuri-8641250330

H.O: 645, 14th Street, 4th Sector, K.K Nagar, Chennai - 600 079  
Ph: 91-44-247 30329, 247 22503, 247 22550 For: 247 00000  
Email: info@armaindia.com, www.armaindia.com

கொத்துக் கொத்தாக முடி கொட்டுவதையும் வழக்கையையும் தவிர்க்க இயலுமா?

நிச்சயமாக இயலும்! வழக்குகிறோம்

புதிய, மேம்படுத்தப்பட்ட

# ஹேர் ப்ளஸ் ஹேர் டானிக்

அழகான கேசம் ஆரோக்கியம் பேசும்


ஹேர் ப்ளஸ் ஹேர் டானிக் இந்தியாவின் பாரம்பரிய மிக்க சித்த மருத்துவ முறையில் கிடைத்தற்கரிய மூலிகைகளின் பசுவையான சாறு மற்றும் இயற்கை மூலப் பொருட்கள் கொண்டு மிகவும் பிரத்யேகமாகத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஹேர் ப்ளஸ் ஹேர் டானிக் எவ்வளவு தீவிரமாக மற்றும் கொத்துக் கொத்தாக முடி கொட்டினாலும் பதிகாந்தே தூட்டலில் தடுத்து நிறுத்தும் ஆற்றல் கொண்டது. மேலும் பூக்கி வெட்டு, பொருடு, இளநீரை, செம்பட்டை, தலை அரிப்பு, தலையில் பொதிச் செதிலாக வெள்ளை நிறத்தில் தோன்றுதல், தீவிரமான தோய்த் தொற்றுக்களுக்குப் பிறகு ஏற்படும் கேச இழப்பு, பெண்களுக்கு பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் கேச இழப்பு முதலியவற்றைப் போக்கி அடர்த்தியான கருவுகூர்ந்த செழித்து வளர்ச் செய்கின்றது. சித்த வைத்தியர் ஒருவராக உருவாக்கப்பட்டது. எத்தனையோ மக்க் விளைவுகளும் இல்லாதது.

கீழ்க்கண்ட இடங்களில் மட்டும் கிடைக்கும்:

சென்னை: செட்டாஸ் மெடிகல்ஸ், ஹைலாண்டிக், தூசி மெடிகல்ஸ் தங்கமன்னாடி, போன்: 2234308 அருடா மெடிகல்ஸ், பழனித்தங்கம், போன்: 2233830 R V மெடிகல்ஸ், ஆதம்பக்கம், போன்: 2244441 ஸ்ரீரம் மெடிகல்ஸ், ஐக்காளமேட்டி, போன்: 24745792 எலகிஸ்ட் மெடிகல்ஸ், எழுவாரம் மேத்தா தங்க, போன்: 23743704 ஸ்ரீ பாலமுருகன் மெடிகல்ஸ், கில்லிவெங்கம், போன்: 26170360 ஸ்ரீலெட்சுமி மெடிகல்ஸ், அண்ணாவுடி, போன்: 2661231877 மீனா மெடிகல்ஸ், பாடி, போன்: 52037085 இ மெடிகல்ஸ், ஆலடி, போன்: 26360343, வேலூ பர்மலி, க.கே.தங்க, போன்: 24668711 வெட்டை மெடிகல்ஸ், திருவள்ளூர், போன்: 264580 கில்லிவெங்கம் பர்மலி, கோட்டம்பக்கம், போன்: 24727882 அபிசாமி மெடிகல்ஸ், கிளாஸ்பாடி, முருகன் மெடிகல்ஸ், பெரும்புத்தூர், போன்: 25512881 சாப் மெடிகல்ஸ், தங்கமன்னாடி, போன்: 26211223 கபிலா மெடிகல்ஸ், சென்னை தங்க, போன்: 24602873 மாருதி பர்மா, வேலூரேலி, போன்: 2248343 மூதுளவ மெடிகல்ஸ், பல்லாங்குடி, போன்: 22410338 எஸ்.கே. பர்மலி, போளூர், போன்: 24708822 கில்லி மெடிகல்ஸ், ஆதம்பக் திருதங்க, பாலா மெடிகல்ஸ், திருவண்பக்கம், போன்: 24832238 மூத்து பர்மலி, சாவிச்சிபாளையம், போன்: 23787377 துரை பர்மலி, திருமுல்லைவளவம், போன்: 26381129 சைவத்தியா மெடிகல்ஸ், செந்திரி தங்க, போன்: 26371288 S.S. கெலிஸ்டர், சவுண்டரன், அண்ணாதுங்க, போன்: 26380510 ஈசி மெடிகல்ஸ், அமிருதினாடி, போன்: 26461782, முத்து மெடிகல்ஸ், அரும்பாக்கம், போன்: 24750810 ஸ்ரீ லெட்சுமி மெடிகல்ஸ், துரைமேட்டை, போன்: 24331834 க.உ. மெடிகல்ஸ், மேற்கு மாவட்டம், போன்: 2463478 பூமி மெடிகல்ஸ், அம்பத்தூர், போன்: 26681301 கருப்பாடா பர்மலி, அம்பத்தூர்: ஸ்ரீத் ஸ்டாட்கிள் & கோ. N.B.C.மேன் கோடு, போன்: 25381371 ஆண்டி அர்லிங் மெடிகல்ஸ், அண்டியர், போன்: 24673758 சாப் மெடிகல்ஸ், கைதாப்பேட்டை, போன்: 24331845 வெங்கடேஸ்வரன் மெடிகல்ஸ், GST கோடு, குளெம்பேட்டை, போன்: 22117118 சரவணா மெடிகல்ஸ், மேற்கு தங்கமன்னாடி, போன்: 22288813 அனாக்கப்பா மெடிகல்ஸ், வெங்கடேஸ் துரைத்தூர், காவலாபுடி, போன்: 24933223 செழுவன் & கோ, R.A.புரம், போன்: 24334580 வேலூ பர்மலி, க.கே. தங்க, போன்: 24673758 ஸ்ரீ குமரன் மெடிகல்ஸ், அம்பத்தூர், போன்: 24724784, எலவாரா மெடிகல்ஸ், கோட்டம்பக்கம், போன்: 52134145 குப்பா மெடிகல்ஸ், திருவண்பிழூர், போன்: 24651844

சென்னைக்கு: எபிசா மெடிகல்ஸ், போன்: 24651844 கழனித்தங்கம்: சந்தி ஆனந்தா மெடிகல்ஸ், போன்: 223800 திண்டிவனம்: செந்திரி மெடிகல்ஸ், போன்: 24674 கங்குலிபுரம்: தங்குந்தாடு மெடிகல்ஸ், போன்: 222285 கிருப்பாடி: கட்டை மெடிகல்ஸ் கெஜென்சில், போன்: 22715 உதறம்: கழனித்தூர் மெடிகல்ஸ், போன்: 227305 தெருமேலி: தெரு மெடிகல்ஸ் கம்பேன், போன்: 253791 வேலூர்: கஜன் மெடிகல்ஸ், போன்: 252241 திருப்பத்தூர் (வேலூர்): மதுரா மெடிகல்ஸ், போன்: 22380 திருவண்பாக்கம்: கழனித்தூர் மெடிகல்ஸ், போன்: 223707 கங்குலிபுரம்: கஜன் மெடிகல்ஸ், போன்: 223558 திருச்சி: லக்ஷ் மெடிகல்ஸ் துரை, அண்ணாதுங்க கிளாஸ்க், போன்: 2704213, 2472888, 2700888, தஞ்சாவூர்: ஸ்டேட் மெடிகல்ஸ் மாக், போன்: 274642

ஒரே நாளில், ஒரே  
மேஷ்டையில் பட்டமளிப்பு  
விழா!



மத்திய அரசு ஊழியரான நான் என் வேலை சம்பந்தமாக மாஸ்டர் ஆஃப் இன்ஜினியரிங் (எம்.சு) சேர்ந்து மேற்படிப்புப் படித்தேன். அப்பொழுது என்னுடைய மகன் கார்த்திக்கும் அண்ணா யுனிவர்சிட்யில் பி.சு. இரண்டாமாண்டு படித்துக் கொண்டிருந்தான். நான் மாஸ்டர் டிகிரி முடிக்கவும் அவனும் பி.சு. முடித்து விவளிவரவும் சரியாக இருந்தது. மேலும் நான் கள் இருவரும் ஒரே யுனிவர்சிட்யானதால் எங்கள் இருவருக்கும் ஒரே நாளில் ஒரே மேடையில் பட்டமளிப்பு விழா நடந்தது. இப்படி ஒரு வாய்ப்பு யிசவும் அளித்து என்று சுற்றமும் நுட்பம் பாராட்ட யிசவும் பிபுநமையாகவும், சந்தோஷமாகவும் இருந்தது.

- உணர் ரவி.

237199 வானொலி மெய்க்கல் சென்ட்ரல் போன்: 270088 218207. கும்பகோணம்: தி. பாய்வுல் டிரக் ஹவுஸ், போன்: 242250 மயிலாடுதுறை: தூணி கூடாட்மெண்ட் ஸ்டோர் போன்: 222088 திருவாரூர்: சரோ செடிக்கல்ஸ், போன்: 240525 தூண்கப்பட்டினம்: தூண்க மெய்க்கல் ஸ்டோர் போன்: 247034 பட்டுக்கோட்டை: ஹாட் தியூ மெய்க்கல்ஸ், போன்: 257504 மண்ணாக்குடி: மீனா மெய்க்கல்ஸ், போன்: 222885 அந்தத்தாங்கி: தமிழ்நாடு மெய்க்கல்ஸ், போன்: 222082 புதுக்கோட்டை: மித்ராயாஸ் பார்மலி, போன்: 221934 கருது: பாலா மெய்க்கல்ஸ், போன்: 240721 திண்டிவனம்: KM மெய்க்கல் ஸ்டோர்ஸ், போன்: 7403104 புதுவி: செலுா மெய்க்கல் மார்ட், போன்: 242289 உருமலைப்பேட்டை: ஐம் ஐம் மெய்க்கல்ஸ், போன்: 243562 வெண்ணக்கல்: ரமணாதுன் மெய்க்கல்ஸ், போன்: 2227181 திருநெல்: பாலா மெய்க்கல் மார்ட், போன்: 224081 சீதா மெய்க்கல் ஸ்டோர்ஸ், போன்: 2241311 கீதா பார்மலி, அயிராதி ரோடு, போன்: 225088 ஈரோடு: பூக் கண்ணாள் மெய்க்கல் ஏஜென்ஸி, போன்: 222373 கோயம்புத்தூர்: சுந்தாம் பார்மலி. சாயப்பா காலனி, போன்: 244330 பூக் கண்ணாள் டிராட்மெண்ட் ஸ்டோர். போன்: 2231598 காலிதாத் & கோ, டூபன் ஹம்ஸ், புலாா மெய்க்கல், பங்கஜா மிஸ் கோடு. அழகு பார்மலியின் அணாத்துத் கிணகன் சேக்ம்: சாமரோக பார்மலி, போன்: 2284816 ரோக பார்மலி, போன்: 228386 தூம்புரி: விஜயலெட்சுமி மெய்க்கல்ஸ், போன்: 208222 தோரூர்: லும்தி மெய்க்கல் ஸ்டோர்ஸ், போன்: 242201 மதுரை: தாலெலட்சுமி ஏஜென்ஸிஸ், வடகருச் சித்திரா வீதி, போன்: 2831582 தாலெலட்சுமி ஆயுர்வேத மருததகம், டாக்டர் சாம் பச்சல், கோரிப்பாளையம் அபிராமி மெய்க்கல்ஸ், கோரிப்பாளையம், காமகிருஷ்ண மெய்க்கல்ஸ், திணாடுச்சல் ரோடு புதுர் மெய்க்கல்ஸ், புதிவாா மெய்க்கல்ஸ், ஆப்பாளையம், மிர்ஸ் கண்ணாது: ரோஜா மெய்க்கல்ஸ், போன்: 243847 தேனி: ராஜா ராம் மெய்க்கல்ஸ், போன்: 253401 பரமக்குடி: ஐனா மெய்க்கல் மார்ட், போன்: 225354 இராமதாதுபம்: தியூ பாய்வு செடிக்கல்ஸ், தேவிபேட்டை: ஹோடு, போன்: 24459 ராஜபாளையம்: V9 திருப்பதி ஈஜா சன் மெய்க்கல்ஸ் குமரன் மெய்க்கல்ஸ், போன்: 2522289 அருப்புக்கோட்டை: KM மெய்க்கல் ஸ்டோர்ஸ், போன்: 2220812 விருதுநகம்: சண்முகம் மெய்க்கல் ஹால், போன்: 2348072 வேலிப்பேட்டை: சாத்தி மெய்க்கல் ஸ்டோர்ஸ், TNS போக் அருகில், சூத்தூர்: சரவணா மெய்க்கல்ஸ், விடலிரிபம் ஆரீஸ் ரோடு, போன்: 2365348 உலியம்பேட்டை: பூக் சரவணா மெய்க்கல்ஸ், திருப்பூர் மெய்க்கல்ஸ், கிஷ்கண்னா: பூக் டாஸாஜி மெய்க்கல்ஸ், போன்: 244934 தேவகோட்டை: செல்வா மெய்க்கல்ஸ், போன்: 2373533 திருதெல்வேலி: செயின்ட் மேரீஸ் மெய்க்கல் ஸ்டோர்ஸ், போன்: 2330044 தூக்கோலி: தேவ மெய்க்கல்ஸ் போன்: 2237088

Stocked for Cherry Arms 6th Rate Agency Phone 044-26581880

Stocked for Korea & Salem Area. Seeking Pharmacy Distributors. Ph. 0422-2430448

Stockholm Yacht & Transport Boat, Barnum Avenue, P.O. 2452-2345140

Stocked for Mackay & South Taranaki: En Harewood Agency, Ph: 23-2215

Pharmaceuticals &amp; Co. Ptn. 2021-521





**SOWBAGHYA**

**பரிசோ**

**பரித்**

## கட கட சாம்பாடு... குளுகுளு தண்ணீர்!\*

இருவழிமாக்கலுக்கூடிய செளபாடியா எண்ணெண்ணெ தடுத்து தெரிவதா?  
செளபாடியா 'சக்தி' வாங்கும் போது அழகிய கைலிம் மசாடும் (4 piece).  
'ஸ்ரீ', 'மா', 'ஸ்ரீமாஸ்' வாங்கும் போது கவர்ச்சிகரமான ஊட்டச் சாஸ்தும் கிடைக்கலாம்!



**Sakthi**  
Tabletop Grinder



**Sree**  
Water Filter



**ma**  
Wet Grinder



**Tilling**  
Grinder

# SOWBAGHYA®

*The Grinder People*

110 volts & 50 Hz also available for use in USA and Canada

- **Chennai :** 32-A North Usman Road, T. Nagar, 600 017 Ph: 044-2834 2908 / 2834 3547, Fax: 044-2834 4426
- **5 Houthinapuram Main Road, Chrompt 600 044 Ph. 044-2223 4420**
- **Erode:** 314 Pernudurai Road, 638 011 Ph: 0424-226 0245 / 9965
- **Bangalore:** 162, Veerapilla Street, 560 001 Ph: 080-532 0627 Email: [sowbaghya@eth.net](mailto:sowbaghya@eth.net) Web: [sowbaghya.com](http://sowbaghya.com)

• **Delhi:** Madras Stores, Karol Bagh, Ph: 25722798

• **Andam:** SKB Enterprises, #7, Meshack Market, Port Blair 744 101

- **Overseas Dealers:** • **Dubai:** Hach Enterprises Ph: 04-3470310 • **Sri Lanka:** Good Value Distributors (Eswaran Bros) Ph: 01-2435842 • **Malaysia:** Mee Casa Concepts Sdn Bhd., Ph: 05-5261505
- **Singapore:** Anacron Private Limited, Ph: 63341566

**தீயிர், வஸ்ஸி இரண்டும் இந்தியாவில் மிக அதிகமாக உபயோகப்படுத்**  
தப்பட்டு வருகிறது. குறிப்பாக, பஞ்சாபில், எல்லாக் காலங்களிலும், தயிர் பயன்  
படுத்தப்படுகிறது. ஒருவேளை, பஞ்சாபில் பாய் உற்பத்தி அபரிமிதமாக இருப்ப  
தால், பஞ்சாபைச் சேர்ந்தவர்கள் அதிகமான அளவில் தயிர் பயன்படுத்து  
கிறார்களோ? வங்காளத்திலும் தயிர் அதிக அளவில் உண்ணப்படுகிறது.

அவ்நாடுகளிலும் தயிர் அதிகமான அளவில் உண்ணப்படுகிறது. குறிப்பாக  
அமெரிக்காவில் கடைகளில் தயிரை அதிக அளவில் விற்பனை செய்கிறார்கள்.  
அமெரிக்காவில் ஓர் ஆண்டில் சுமார் 250 மில்லியன் லிபோ எடைமூன்ற தயிர்  
தயாரிப்புகள் உண்ணப்படுவதாகக் கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது.

குடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்து  
வதில், தயிருக்கு இணையானது இல்லை.  
கொலெஸ்ட்ரால் மட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்து  
வதிலும், புற்றுநோயைத் தடுப்பதிலும்,  
தயிருக்கு மிக முக்கியப் பங்குண்டு.  
நீண்ட ஆயுளையும் அளிக்கிறது  
தயிர்.

**தயிர்  
தயிர்!**

**செக்கோஸ்**

**லோவேலியாவில்**

வகிக்கும் மக்கள் அதிக அளவில்  
தயிரைப் பயன்படுத்துவதால் நீண்ட  
நாட்கள் உயிர் வாழ்கிறார்கள் என்று சோவீ  
யத் ரஷ்ய விஞ்ஞானி கூறியிருக்கிறார்.

மேற்கத்திய நாடுகளில் அண்மைக் காலத்தில்  
அதிக அளவு தயிரைப் பயன்படுத்தத் துவங்கியுள்ளனர்.

ஆனால் இந்தியாவில் மிகப் பண்டைய காலத்திலிருந்தே தயிர் மிகவும் விரும்பப்  
பட்டு வருகிறது என்பதற்கு, வேதங்களிலும், புராணங்களிலும் ஆதாரங்கள்  
இருக்கின்றன.

கிறிஸ்து பிறப்புக்கு 700 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, பாலினி, தயிர், கிழக்காணாய்  
னுத்து விதங்களில் பயன்படுத்தப்பட்டது என்று கூறுகிறார். 1. தயிரை, இனிப்புச்  
சேர்த்தோ (அ) தயிராகலோ அப்படியே உண்பது. 2. காய்கறி மாதிரி, ரொட்டி  
முதலியவற்றோடு தொட்டுக் கொண்டது. 3. குவிக்காகத் தயிர் சேர்ப்பது. 4.  
உணவை மேம்படுத்துவதற்காக, (to improve the flavour) தயிர் சேர்ப்பது. 5.

பொரியல் மாதிரி அதாவது தாய்க்கிடையோடு தயிர் சேர்த்து உண்பது போன்றவை.

இரவு நேரங்களில் தயிர் சேர்த்துக் கொள்வது தயிர்க்கப்பட்டுள்ளது என்று மய்யரங் களிலிருந்து புரிகிறது. இரவில் தயிர் சேர்த் துக் கொள்ள நேரிட்டால், சர்க்கரையோடு சேர்த்து உண்டார்கள் என்று கூறப்படுகிறது. தயிர் நிறைந்த சந்தையைக் கொடுக்கிறது என்று ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது.

தயிர் நம் உடலுக்கு மிகக் தன்மை பயப்பதாக இருப்பதால் அதை மாங்காய் என்னும் அழைத்தனர். மாங்காய் என் பதற்கு தன்மை பயப்பது என்று பொருள். மத் சம்பந்தமான எக்லாச் சட்டங்களுக்கும் தயிர் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தது. பெண் கள் தங்களுக்கு மகன் பிறக்க வேண்டும் என்று தற்போதன் என்று அழைக்கப்படும் தயிர் தயாரிப்பை காக்கைகளுக்கு அளித்து வரம் கேட்டனர் என்று மற்ற மாதிரி கூறுகிறது. சாதத்தை, சிறு உருண்டைகளைத் தட்டில் வைத்து, அந்த உருண்டைகளின் மேல் பகுதியில் தயிர் வைத்து, புஷ்பம் வைத்து, ஆரத்தி செய்து, காக்கைகளுக்குப் படைத்தார்கள் என்று கூறப்படுகிறது. இந்த ஆரத்தியை அவதார் மங்கலம் என்று அழைத்தனர்.

ததிபர்ணா, ததிபூச்சா, ததிச்சி, ததிலவ றுன் போன்ற தயிர் தயாரிப்புகளும் புராணங்களிலும், வேதங்களிலும் கூறப்பட் டுள்ளன. கவி காலிதாசன், தயிரிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட சிற்றாரினி எனும் தயா ரிப்பு பற்றிக் கூறியுள்ளார். சிற்றாரினி என பது தயிரில் ஏலக்காய், கிராய்பு போன்ற வாகனதை நிரவியங்களைச் சேர்த்து, பால், சர்க்கரை கலந்து தயாரிக்கப்படுவதாகும்.

அண்மைக் காலத்தில் இத்தியாலில் தயிர் பயன்படுத்துவது குறைந்து வருகிறது. ஆனால் மேற்கத்திய நாடுகளில் தயிர் தயாரிப்புகளை அதிக அளவில் உணவில் பயன்படுத்துகிறார்கள். பல ஆராய்ச்சிகள் மூலமாகத் தயிரின் தன்மைகளைக் கண்டறித்து அதை அதிக அளவில், பயன் படுத்துகின்றனர். குறிப்பாக அமெரிக்காவில் எலிகளை வைத்து நடத்திய ஆராய்ச்சியில், தயிர் உணவு கொடுக்கப்பட்ட எலிகள்; மற்ற எலிகளை விட சுமார் 15 சதவீதத்தி லிருந்து 20 சதவீதம் வரை வேகமாக வளர்ச்சியடைகின்றன என்று கண்டறியப் பட்டுள்ளது.

தயிரில் இருக்கும் பாக்கிரியாக்சன், சிறு நுடையச் சுதும் செய்வதற்குத் துணைபுரி கின்றன என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட் டுள்ளது. ஆப்பிரிக்கப் பழங்குடியினத்தில் நடத்திய ஆராய்ச்சி மூலமாக, தினமும் தயிர் சேர்த்துக் கொள்வது உடலிலுள்ள கொலெஸ்ட்ரால் மட்டத்தைக் குறைப்பதற்கு உதவுகிறது என்றும் ஆராய்ச்சி மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது.

இருதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்கும் தயிர் உதவுகிறது. புத்து தோலையக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் தயிரின் பங்கு மிக முக்கியமானது. தயிரில் வைட்ட மின் B12-ம் மற்ற சத்துக்களும் அபரிமிதமாக உள்ளன.

ஒன்றை மட்டும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவும். உணவில் பயன்படுத்தப்படும் தயிர் பழையதாகவோ (அ) புனிய்பாகவோ இருக்கக் கூடாது.

— ராஜி

திரண்டு கப் வெண்ணை சோளம் (தூட்டு சோளம்), ஒரு கப் புழுங்கல் அரிசி, ஒரு கப் உளுத்தம் பருப்புடன் திரண்டு ஸ்பூன் வெந்தயம் சேர்த்து ஊறவைத்து அரைத்து தேரவை வாய்க்க நாய்ச்சத்து மிகுந்த கலவையான தேரவை கிடைக்கும்.

- ஜெயா மகாதேவன்.



- 50 % Resale value on Gold-mixed items.
- 80 % Resale value on Pearls.
- 100 % Guarantee for all our items.

- வணிகர்ப்பத் - செந்திரவாசு முத்துக்கள்
- பொத்தி - செவ்வாசு இத்திவாசு
- முத்து - முத்து பவாசு
- செவ்வாசு - இத்திவாசு பவாசு
- அபரிஷ்டம் - வணிகர்ப்பத் வணிகர்ப்பம்
- செவ்வாசு - செவ்வாசு பவாசு

# நகை கடைகளில் ஒரு முத்தான கடை BALAJI PEARLS

- Hyderabad pearls.
- 1gm Gold & Stone Bangles.
- Grey & pink pearls.
- Imported beads in all Colours.
- Ranihaars.
- Necklace Set with Platinum Finish.
- Necklace sets & Bangles - Pearls Bracelets & Imported Bracelet.
- In Ruby, Coral, Emerald.
- 1gm Gold Kundan & Antique Jewellery.
- Amethyst & Navaratna.

**SUPER  
NEW YEAR  
OFFER**

**Jan 1<sup>st</sup>-15<sup>th</sup>**

**BUY ONE, TAKE ONE FREE  
Between 5pm to 7pm Only**



**BALAJI PEARLS**

Hyderabad pearl dealers

அபரிஷ்டம் நகைகளைத் தனக்கெனது, பவாசு

"Rainbow Arcade",

Shop No. 20, Basement, No. 21, 22,

(Near Nagesh Theatre) Opp. to Co-optex,

Pondy Bazaar, T.Nagar, Chennai - 600017.

Ph: 044 24314445, 34314445

**Jan 15th - 31st 33% Discount**







கொஞ்ச நாளாக இந்த மறதி ஜாஸ்தி ஆகிவிட்டது என்று தோன்றியது. ஒரு தான் ௧1ஸ் அடுப்பை நிறுத்த மறந்து விட்டான். ஒரு தான் கணவருக்குச் சாப்பாடு கூட மறந்து விட்டான். அதிருஷ்டவசமாக சாப்பாடு கூடைக்காரி சற்றுக் காத்திருந்தான். இப்படிச் சினையும் பெரிதுமான பல திகழ்ச்சிகள். "இப்படி மறந்து தொலைக்கிறேனே ஒருகாலத்தில் எத்தனை ரூபகசக்தி இருந்தது ஒருவேளை எதாவது 'அல்லுமியர்' விவரதியாக இருக்குமோ!" என்று பயம் வந்தது.

இந்த மாதிரி நிறைய அம்புஜங்கள் இருக்கிறார்கள் நூற்பது வயதுக்கு மேல் இந்த மாதிரி ரூபகமறதி வருவது மிகவும் சகஜம் சரியான உணவுப் பழக்கம் தல்ல உறக்கம், 'டெஸ்டான்' இல்லா வாழ்க்கை முறை இவர்களுக்கு அத்தியாவசியம்.

இந்த

50

+

"சாஸிக்

கொந்தை எங்கே வைத்தேன்? தெரியலையே பார்த்தீங்களா?"

"ஆ நிம்ம

வீட்டுதுதானா? பாலு சார் வந்து கேட்டார். அவர் வீட்டு சாலியாக்ளும் என்று சொடுத்து விட்டேன்."

"அட ராமா! அதில்தான் நம்ம பிரோ சாஸிக் கூட இருக்கு."

இப்படி இருவரும் மாறி மாறி உயலாக் பேசும் போது வந்த அவர்கள் புத்திர சிகாமணி கண்ணன். "அவமதி! அளமதி! நான் வரும் போது பாலு சார் என்னைப் பார்த்துக் கொடுத்து விட்டார்."

என்று சொல்லி அளமதிப்படுத்தினாலும் அம்புஜத்திற்குக்

சிகாமணிக்குக்கு

நுண்ணை

சுறுசுறுப்பாக்கி

கூர்மைவார்க்க சில

வழிமுறைகள்

இருக்கின்றன.

1. தல்ல உணவு -

பெரும்பாலும் நுண்ணைச் சோர்வும் மறதியும் ஏற்படக் காரணம் இந்த வயதில் எஸ்ட்ரோஜன் (Estrogen) என்ற ஹார்மோன் குறையவதுதான். இதற்காக ஹார்மோன் சிவ்ச்சைகள் சிலர் எடுத்துக் கொள்வதுண்டு. அது சரிப்படாதவர்கள் உணவில்



வெ வார்த்தைகளில், 'யாராவது பார்த்தால், கண்டிப்பார்கள் என்று இருந்தால் வேலை செய்வது. இல்லையென்றால் 'பாவம்' சேர்வது என்ற வரிகளைப் படித்தேயோ. எனக்கு இத்தாலிய மெனத விமானப்படை டாலின்செயப் பற்றிய ஒரு நிகழ்ச்சி நினைவுக்கு வந்தது.

ஒரு சர்க்கில் மிக உயரமான இடத்தில் வரைந்திருந்த அவரது ஓர் ஒலியத்தில் ஒரு சிறிய தவளைப் பிசியெய்ய வயதான அவர் மறுபடி என்சில் ஏறும்போது, அருகிலிருந்து ஒருவர்,

"அவ்வளவு உயரத்தில் உள்ள குறைபாடையார் கவனிக்கப் போகிறார்கள்" என்றாராம்.

"ஏன் எனக்குத் தெரியுமே அந்தக் குறை" என்றாராம் வியாஸ்டோர். அதே போல் பெங்களூர் ஹூபர் லைப்பில் நான் கேட்ட ஒரு ஜோக் போலீஸ்காரர் ஒருவர் சிவப்பு விளக்கைத் தாண்டிய ஒரு மோட்டார் சைக்கிள்காரரை விசிலடித்து நிறுத்தி, 'மிஸ்டர், சிவப்பு விளக்கைப் பார்க்ககூடாது'" என்றதற்கு,

"அதைப் பார்த்தேன். உங்களைத்தான் நான் பார்க்கவில்லை" என்றானாம்!

ஆர். கமலா

தகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும். அனாவசிய உணவைக் கூடுமானவரைத் தவிர்த்தலும் நல்ல பகலையாள் காய்கறிகள், கொட்டைகள் இவற்றை எடுத்துக் கொள்வது அவசியம் நல்ல நிறமான (கவா உள்ள) காய்கறிகளான காரட், பீட்டுட், சிவப்பு முள்ளங்கி முதலியனவையே மிக நல்ல முறையில் இதற்கு குறைபாடு இருக்கின்றன.

2. ஊக்கிகள் : புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தினசரி இயக்கங்கள் இயந்திரத்தையே போல இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் உங்களுக்குப் பிடித்த பொழுதுபோக்கிற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள் புதிய மொழி கற்றுக் கொள்ளுதல், குறுக்கெழுத்துப் புதிர்களைப் போடுவது போன்ற வேலைகள் மூளையை ஊக்குவிக்கும்.

3. வைட்டமின்களும் மருத்துவனும் - உடல் மற்றும் மனச்சோர்வைக் குறைக்க உதவும் தீங்கோ போன்ற மருத்துவன

அட்டரினல் கர்ப்பிகளைச் சீராக வைக்கின்றன. வைட்டமின் பி நரம்புகளையும் நரம்பு செல்களையும் பலப்படுத்துகிறது வைட்டமின் 4 - செல்களின் சேதத்தைத் தடுக்கிறது.

4. தேகப்பயிற்சி - உடலில் ரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கும் தேகப் பயிற்சிகள் அவசியம் குறைந்தபட்சம் நாடப்பயிற்சியாவது வைத்துக் கொள்ளுங்கள் பராக்குப் பார்த்தபடி நடக்காமல் விழுவீறு என்று விவரணை வழிய நடப்பது அவசியம்.

5. நல்ல உறக்கம் - ஆறு முதல் எட்டு மணி நேரத் தூக்கம் இந்த வயதில் அவசியம். அப்போதுதான் ஹிப்போகாம்பஸ் எனப்படும் மூளைப் பகுதி நிகழ்ச்சிகளின் நிறைகளை அமுமாகப் பதித்துக் கொள்கிறது.

தொகுப்பு  
கிருஷ்ணவேணி ரங்கநாதன்

இதே லை பிறக்கப்  
பெய்தது. திறைய  
முகூர்த்தங்கள்.  
மனநாளில் எத்தப்  
பெண்ணும்  
அழகாவே மின்ன  
விரும்புவன்.

ஜனவரி

தன்று

பழட்ட

பாஸர்

பொவதால்

பவனில்லை.

திருமண

சம்பந்தமாக

எல்லாவற்றிற்கும்  
திட்டமிடுவது போல  
இதற்கும் திட்டமிட  
வேண்டும் என்கிறார்.

இத்தியன்

இன்ஸ்டிடியூட்

ஆஃப் ப்ரூட்டி

தொடர்

அறகுப் பரிசுரி

நிலையம் மற்றும்

அறகுக் கலை

நிலையத்தில்

உரிமைபாளர்

ஹீன் லைத்.



“திருமணம் தீவிரமாக மிஷ் திருமண நாளாக  
குறைந்தபட்சம் மூன்று மாத இடைவெளிவாவது இருக்குமில்  
ளையா’ இத்தச் சமயத்தில் ஒரு மனப்பெண் கச்சந்தனை  
முதல் உயர்வுவால் வரை தன் அழகை மேம்படுத்தவும்,  
பராமரிக்கவும் தேவையான எளிதான வழிகளைப் பின்பற்ற  
வேண்டும்.

இதன் முதல் படியாக தலை பரிசுரி பெற்ற திறமையான  
ஒரு அறகுக் கலை நிபுணரிடம் கவந்தாரலோகித்து தன்  
சருமம், உததல் போன்றவைகள் எந்த வகைகளைச் சேர்ந  
தது’ அவைகளில் உயர் பிரச்சனைகள் என்ன? பிரச்சனை  
களைப் போக்கி அவைகளைப் பராமரிக்க வேண்டிய  
வழிகள் போன்றவைகளைத் தெரிந்து கொள்வது மிகவும்  
அவசியம்.

உடல்நிபாக உயர் பிரச்சனைகளில் முதன்மையானது  
வேண்டாத ரோமங்கள் இது இவ்வறைய இளம்பெண்கள்  
பவருக்கும் மிகவும் பெரிய பிரச்சனை. அடுத்தது சருமம்  
மிகவும் உலர்ந்து காணப்படுதல், அதனால் ஏற்படும் கருக்  
கலகல, காவகலில் ஏற்படும் வெடிப்புகள். இவைகளுக்கான  
எளிதான முறைகளை விட்டியேவும் செய்பத துவங்கி விடலாம்.

அடுத்த திருமணத்திற்கு அவ்விவ விருமையும் டிரைக்கின்  
நிறைக்களைத் தேர்வு செய்தல், உடல்வாகு மற்றும் முக  
அமைப்பிற்கேற்ற தடைகளைத் தேர்வு செய்தல், தலை அலங்



ஆத்ரேயாவின் வாடிக்கையாளர்களுக்கு  
புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்!

# ஆத்ரேயா

★ ரெடிமேட் ரவிக்ஸைக்கள்

★ பெட்டி கோட்ஸ் ★ நைட்டிங்ஸ்



## ஆத்ரேயா

ரெடிமேட்

ரவிக்ஸைக்கள்

வாருங்கள்.

அணிந்து மகிழ்வுங்கள்

**ATHREYA**

House of Blouses



No. 1, Jambulingam Street, (Valluvar Nizham High Road),

Mungambakkam, Chennai - 600 034.

☎ 28226586 Fax: 091-044-25380075

E-mail: raj@athreyaonline.com

SINGAPORE : MUSTAFFA (OLD) NALLI PULI, LIA.

DAE : LULUCENTRE

KARAIKAL : EVE'S PARK, BARATHIYAR STREET,

MADURAI : EVE'S ERA, CHINNA CHOKKULAM

காரங்களையும் முக அலங்காரங்களையும்  
தேர்வு செய்தல் போன்றவைகளுக்கு தற்  
போது கம்ப்யூட்டர் பெரிதும் உதவுகிறது.  
எங்கள் பார்வரிஷும் இந்த வசதி உண்டு.  
இப்படித் தேர்வு செய்து கொள்வதால்  
திடீரானமாகத் திட்டமிட்டு தேரம் நினைக்கும்  
போது தேவைபாள்ளவையகளை நன்றாக  
பார்த்துத் தேர்வு செய்து வாங்கி வைத்துக்  
கொள்ளலாம்.

கடைசி நேரத்தில் ஏதோ 'பிளாஸ்  
செய்து' தேடிச் செல்பவர்கள் இடைக்கா  
மல் அவசர அவசரமாக எவ்வகையையோ  
வாங்கி வந்து 'ஏதோ வாங்கிட்டேன்' எனக்  
குக் கொஞ்சம் கூட நினைவு இல்லாமல் என்ற  
குறையுடன் ஏன் மனமெடைவில் உட்பார்  
வேண்டும்?

அடுத்தது உணவுக் கட்டுப்பாடு. இது ஒரு  
மனப்பெண்ணிற்கு மிக மிகத் தேவையு  
நிச்சயம் முடிந்து ஆறு மாதங்களுக்குப்  
பின்பு திரும்பும் என்றால், திரும்பும்  
நிச்சயமான சந்தோஷம் ஒருபுறம், கட்டுப்  
பாடிவலாத உணவுப் பழக்கம் ஒருபுறம் என  
எடை கூடி விட்டால் மனப்பெண்ணையே  
அவளுடைய அக்கா என நினைத்து, "கண்ணா  
எப்ப பெண் எங்கே?" எனக் கேட்கும் நிலை  
யும் வரக்கூடும்.

இந்த இடைப்பட்ட காலத்தில் எடை  
கூடுதல் என்பது கொஞ்சமும் கூடாது. எடை  
கூடிய பெண்ணாக இருந்தால் முதலில்  
அதைக் குறைக்கத் தேவையான முயற்சி  
களைச் செய்ய வேண்டும்.



காய்கறிகளுடன் ஒரு கை பச்சை

வேர்க்கடலை பருப்பையும்

சேர்த்து சாம்பார் செய்தேன். சத்து

மிசூத்த கவையான சாம்பார்.

நன்றாக இருந்தது.

- ஜெயா மகாதேவன்.





வெள்ளரிக்காயை வெட்டி, சாஸ்ட் பண்ணிக் கொடுத்தால் யாருமே தொடவேயில்லை. சிப்பிகர் சிப்ஸுக்கு தறுக்குவது போல (கண்டு வீரல் நீளம்) வெள்ளரிக்காயை தறுக்கினை. உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வறுத்து, புதினா இலை, புளி, உப்புடன் மிகளியில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி. இந்தச் சட்னியை ஒரு உப்பில் வைத்து, தட்டில் தறுக்கிய வெள்ளரிக்காயை வைத்து நீட்டி, ஐந்து நிமிடத்தில் தட்டு காலி, பெயரை மட்டும் ஸ்டைலாக 'மின்ட் டிப் வெள்ளரி' என வைத்து விடவும். இதே போல் அன்னாசி, தக்காளி, கீர்ணி, கொடியா, வெள்ளைப் பூசணி, மூதலியவற்றாலும் செய்யலாம். கொத்துமலரின் சட்னியுடனும் கொடுக்கலாம். சாஸை விட இது உடலுக்கு நல்லது.

- குர்ஷீத் அஷ்ரப்.



தேங்காய் எண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்.

கரிசலாங்கண்ணிக் சாறு - 1 டெஸ்பூன்.

தேங்காய்ப் பால் - 1 டெஸ்பூன்.

இவைகளைக் கலந்து நன்கு குடாக்கி பின்பு என பொறுக்கும் அளவு ஆற வைத்து தலை மயிர்க்கால்களில் நன்கு தடவி வை விடுங்கள். நன்கு மலாஜ் செய்ய வேண்டும். 15 நிமிடங்கள் அப்படியே விட்டுப் பின்பு கழிவேப்பிலையையும், வேப்பிலையும் தலா ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்து மருதாணியின் இலைகளை நன்கு விழுதாக அரைத்து அதைத் தலைமுடியில் 'பேக்' போலப் போட்டு 30 நிமிடங்கள் ஊதவிட்டுப் பின்பு தலைவை வெதுவெதுப்பான நீரில் அலச வேண்டும். தலைக்குத் தேய்த்துக் கொள்ளும் பொடி தயாரிக்க.

பச்சைப் பவறு மாவு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்.

பூக்கக்காய்ப் பொடி - 1/2 டெஸ்பூன்.

சீயக்காய்ப் பொடி - 3 டேபிள் ஸ்பூன்.

இவைகள் மூன்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து அதைச் சாதம் வடித்த நீரில் கரைத்துத் தலையில் தேய்த்து நன்கு அலச வேண்டும். வாரம் ஒருமுறை முடிந்தால் இரண்டு முறை இப்படிச் செய்து வருவது கூந்தல் பராமரிப்புக்கு மிகவும் நல்ல வழி.

ஒரு டெஸ்பூன் சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயுடன் அதே அளவு நீலிசிருங்காதி தைலம் சேர்த்து வெதுவெதுப்பாகச் சுட்டவைத்து தலை மயிர்க்கால்களில்படும்படி தடவி 15 நிமிடங்கள் மசாஜ் செய்வதால்

முடி நன்கு செழித்து வளரும். இப்படி ஒன்று விட்டு ஒருநாள் செய்ய வேண்டும். நினமும் மென்மையான பிரஷ்னைப் பயன்படுத்தி தலைவைப் பல கோணங்களிலும் பிரஷ் செய்வதால் தலைப் பகுதியில் நன்கு இரத்த ஓட்டம் கூடும்; முடி உதிர்வு கட்டுப்பட்டு முடி நன்கு வளர ஆரம்பிக்கும். ஆள் நாட உணவில் நிறையக் கீரைகளையும், கறி வேப்பிலையையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தானிதம் செய்த கழிவேப்பிலையை ஒதுக்கித் தள்ளாமல் நன்கு மென்று தின்பது தலைமுடிக்கு மிகவும் நல்லது.

மணப்பெண்கள் அடுத்து அவனித்துக் கொள்ள வேண்டியது நங்குளின் சருமம். இருக்கும் நிறம் குளையாமல் அதை மேலும் மேம்படுத்த வழி வகைகள் செய்ய வேண்டும். நினமும் ஆரஞ்சு அல்லது தக்காளிக் சாற்றை முகத்திலும் கைகளிலும் தடவி மென்மையாக மசாஜ் செய்து வர நிறம் கூடும்.

சத்தளம் - 1/2 டெஸ்பூன்.

மிமிழம்பூத்தூள் - 1/2 டெஸ்பூன்.

பயற்ற மாவு - 1/2 டெஸ்பூன்.

இவைகளைத் தேவையான அளவு தயார் விட்டுக் கலந்து முகத்தில் பேக் போலப் போட்டு, 30 நிமிடங்கள் கழித்து நன்கு கழுவி வர சருமம் மென்மையாகும். நிறமும் கூடும். எண்ணெய்ப் பசை அதிகம் உள்ள சரும வகையை உடையவர்கள் இதனுடன் சித்திரைவு முகநாணிமெட்டி பொடியையும் சேர்த்துப் பயன்படுத்தலாம். ரொம்பவும்

# Wish you a Happy Newyear



**Now  
Introducing  
Victoria Jewellery**

**New Year  
Discount Sale  
10% to 20%  
(Till Pongal)**

**New Arrival  
Korean Jewellery  
& Theva Sets**

**New Exclusive collection of  
TEMPLE JEWELLERY Only at Sudhas Paradise, T. Nagar.**



விபரவரத்தில் குழப்பம். திருமலை தலை (மேல்வாய்) நோயும் நிவர்த்தி, புத்திர நோயும் நிவர்த்தி. குழந்தைகள் கல்வி மேன்மையடைய உதவுக வரங்களை வரும் தலைகளை நீக்க எங்கிலிடம் ஜோதிடத்திலும், இரத்தின கற்கள் பற்றியும் படி ஆண்டு அனுபவம் வாய்ந்த ஜோதிடர் அறிவுரைப்படி அதிர்ஷ்ட இராசி கற்கள் அணித்து வரங்களை வளமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

**நாராயணா பேர்ஸ்ஸ், ஜெம்ஸ் & ஜுவெல்ஸ்**



**NARAYANA PEARLS™  
GEMS & JEWELS**

**MAIN SHOWROOM**

**'SUDHAS PARADISE'**

62, Pandey Bazaar, (Opp. Hotel Sreenivas Bhawan),  
Below Karur Vysya Bank, T. Nagar, Chennai-12.

**Ph : 24322644, 24331060**

**BRANCH -**

**JINJEE MARKET PLAZA, Basement,**  
No. 70, Pandey Bazaar, Next to Maya's Place,  
T. Nagar, Chennai - 600 017.

**Ph : 28150144, 53071121**

**ADYAR BRANCH**

1st Floor, **Devi's Temple Gated,**  
New No. 67 (25) J.B. Road, Adyar,  
(Near Globus) Chennai - 600 020.  
(with ample car parking)

**Ph : 52071151**



உவர் வகை சகும்ம் கொண்டவர்கள் சித் தளவு தல்லிவன்னெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் ஆலிவை வெதுவெதுப்பாகச் சுடவைத்து சகும்த்தின் மீது நன்கு தடவி, 15 நிமிடங்கள் வரை ஊற விட்டுப் பின்பு தேய்த்துக் குளிக்கலாம். தின முறே கூட இப்படிச் செய்து வரலாம்.

மணப்பெண்ணாகப் போகிறவர்கள் சகும்த்தில் கருக்கங்கள் ஏற்படாமல் பரந்த துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம். இளம் வயது உடையவர்களின் சகும்த்திலும் பரிக்காலத்தில் கருக்கங்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு. பாலேட்டைத் தொடர்த்து சகும்த்தில் தடவி வர, கருக்கங்கள் ஏற படாது. பருக்கள், கண்களின் அடியில் கருவண்ணம், கரும் புள்ளிகள் போன்ற பிரச்னைகள் இருந்தால் ஆரம்ப நிலையிலேயே தேவையான சிகிச்சைகள் எடுத்துக் கொள்வது நலம்.

தூக்கம் சரியாக இல்லாவிட்டால் கரு வளையம் தோன்றக்கூடும். எண்ணெய்ப் பண்டங்களையும், இனிப்பு வகைகளையும் கூடுமானவரை தவிர்த்து உண்பதால் முகப் பகுதி ஏற்படுவது கட்டுப்படும்.

அன்றாடம் யோகாசனப் பயிற்சிகளும், தியானம் செய்வதும் மிகவும் அவசியம். பத்மாஸனம், தனுர் ஆசனம், கோமுக ஆசனம் போன்றவைகளை ஒரு யோகாசனப் பயிற்சியாளரின் ஆலோசனையும், உதவியும் பெற்றுச் செய்து வர சகும்ம் மேம்படும் - உடல் பளபளப்பாகும்.

ஆடிர்வேத முறைப்படி அப்பயங்கத்தில் இளைக்கிழி சேர்த்து உடல் மலாஜ் செய்து வருவது மிகவும் தல்ல பலன் தரும். பளிக் காலம் ஆடிர்வேத அழகு சிசிச்சைகளுக்கு மிகவும் ஏற்ற காலம். சகும்ம் தல்ல புத் துணர்ச்சி பெறும்.

கை கால்களுக்குப் பராமரிப்பு தரும் வகையில் மெனிக்யூர், பெடிக்யூர் போன்ற வைகளை அதற்குரிய சாதனங்களை வாங்கி வைத்துக் கொண்டு வீட்டிலேயே கூடச் செய்து வரலாம். தினமும் பாதங்களில் சோப்புத் தடவி ப்யுஸமன் கல் கொண்டு நன்கு உரசித் தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்துவதுடன் தல்ல ஈரப்பதம் (மாய்சரைசர்) கொண்ட கீம் தடவி வர வேண்டும். அந்த போல வைக்கும் செய்யலாம். இதற்கென உள்ள கீம் தடவி கை-கால்களை மலாஜ் செய்து கொண்டவதும் நலம்.

கை கால் நகங்களை நன்கு வெட்டி வீட வேண்டும். நகம் வளரப்போர் அவைகளில் அழுக்கு சேர விடாமல் சுத்தமாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். தல்ல தரமான நெயில் பளீய் தடவுவது நகங்களுக்குப் பாதுகாப்பு, இவ்வாறு தேவையான பராமரிப்பு முறைகளை திருமுனைத்திரு முன்று முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு முன்பே துவங்கி விடுவது திருமுனைத்தின் போது செய்யும் மணப்பெண் அவங்காரம் தனக்கு 'பரிச்சேன' எடுபட வழிசெய்யும்" என்கிறார் ஹசீனா எயத்.

— வைதேவி தேசிகன்

மணத்தக்காளிக் கீரையை ஒரு மாறுதலுக்காக பொடிப் பொடியாக தறுக்கினேன்.

பிரஷர் பாலில் வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கி, பிறகு மணத்தக்காளிக் கீரையைப் போட்டுப் பிரட்டி, துஞ்சி, பூண்டு, மட்டை, வலங்க விழுதைப் போட்டுப் பிரட்டி, அரிசியைப் போட்டு பிரட்டி, உப்புப் போட்டு ஒரு அரிசிக்கு 2¼ தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி பிரஷர்பானை மூடி நாலு விசில் வத்ததும் அணைத்தேன் அடுப்பை கொஞ்ச தேரம் கழித்துப் பார்த்தால் உதிரி உதிரியாக சூட்டம் கவைவகை மணத்தக்காளி கீரை புலாவ்! தவினமாக 'பாவக் புலாவ்' என்று பெயர் சூட்ட, என்ன கீரை என்றே தெரியாமல் குழத்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை விரும்பிச் சாப்பிட்டனர்.



- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



தரத்தில் மட்டுமல்ல, இப்போது விலையிலும் !



2 லித்ர மேசை மேல் டிரைண்டர்

உங்கள் பட தொட்டுக்கேதல் தெர்ந்தெடுக்க பல மாடல்கள் வழங்குகிறது அமிர்த்தா ஒவ்வொரு மாடல்களிலும் தனித்துவம் வாய்ந்த பல பாத்திகளை கொண்டுள்ளது உங்களுக்கேற்ற ஒன்றை தெர்ந்தெடுங்கள் இனி என்றும் இலவசத்தில் உங்களுடைய சமையல் மட்டுமல்ல வசதியுள்ள சமையலும் அனுபவிக்கலாம்

2 Lit. மேசை மேல் டிரைண்டர் மற்றும் மேசை மேல் டிரைண்டர்.

a Body is fully made out of high quality ABG.

**AMIRTHAA™**

100% Table top wet grinders

Let it Assh

Available at all leading outlets

For more details Chennai: Changanallur, No.4/2 & 5 Anna Pk, 044-2641103 Thudicherry-Pk, 0415-2210187 Thengavar Pk, 04282-232256 Trichy Pk, 0431-2 Madurai-Pk, 0452-2812852 Tirunelveli: Tambaram & Pk, 0431-26612-222475 Salem-Pk, 0427-2447213 Tirupur, Coimbatore & Nilgiris Pk, 0423-2; Bangalore-Pk, 080-36492950 Hyderabad & V. Nagar-Pk, 040-3475310K. V. Hyderabad-Pk, 0800-2876413 Mysore-Pk, 0813-227474 Anantapur Pk, 08554-241188 Co. Pk, 0852-253146 Coimbatore-Pk, 0495-3367333 Coimbatore-Pk, 033-24641836

Mfg. by Miniti Engineers-11 P. Ltd., Erode - 630-004, Tamil Nadu. Ph. 0424 - 2227050, 2214259 e-mail : miniti@amirthaa.com

□ சர்ச்சைக்குரிய எழுத்தாளர் தஸ்வீமா நஸ்ரீவின் கயசரிதை மூன்று பகுதிகளாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. ஏதெனையே அவரது தாய்தாட்டில் தீட்டசெய்யப்பட்டுள்ள இந்தப் புத்தகத்தின் மூன்றாம் பகுதி மேற்கு வங்காளத்திலும் தடைசெய்யப்பட்டது. ஆனால் கயசரிதையில் தாங்களும் பாகம் வெளியிடத் தயாராகவிட்டதாக செய்திகள் வெளியாகியுள்ளன.

□ உலகம் முழுவதுமுள்ள குழந்தைகளின் உள்ளம் கவர்ந்த கார்ட்டூன் சித்திரமான மிக்கி மவுஸுக்கு இந்த ஆண்டு 75 வயது ஆகிறது. 1928ல் வால்ட்டு டிஸ்னீ அவர்களால் ஒரு ரயில் பயணத்தில் வரையப்பட்ட இந்தச் சித்திரம் பிற்காலத்தில் உலகப் புகழ்பெற்று பல மில்லியன் டாலர்களைச் சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

□ பல கோடி ரூபாய் முதலியரத் தான் ஊழலின் முக்கியக் குற்றவாளியான

அப்துல் கரீம் தெஸ்வீ 2011ல் போலீஸ் காவலில் இருந்த போது அவருக்கு எக்.ஐ.வி. உகி போடப்பட்டதாக குற்றம் சாட்டப்பட்டுள்ளது. ஊழலில் உதவியதாகக் கூறிய தெஸ்வீ தெரிவித்த பெயர்களில் ஒரு அமைச்சர் கூட இல்லை என்பது ஆச்சர்யம்தான்.

□ துந்து பெண் முதலமைச்சர்கள் ஒரே சமயத்தில் ஆட்சி செய்வது என்பது இந்திய வரலாற்றில் இதுவே முதல் முறையாகும். ஏற்கெனவே பீஜராமில் ராபரிதேவியும் தமிழ்நாட்டில் ஜெயலலிதாவும் முதலமைச்சர்களாக உள்ள நிலையில் ராஜஸ்தானில் யசுந்தரா ராஜே சித்தியாவும், உதிர்பிரதேசத்தில் உமாபாரதியும், தெலங்காணாவில் நிஷா க்ளாசித் தும் முதலமைச்சர்களாகப் பதவியேற்றுள்ளனர்.

□ காமன் வெல்த் அமைப்பிலிருந்து விலக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள பாகிஸ்தானை அங்கம்மாடப்படும் மீண்டும் இளைக்க ஜெனரல் முஷாரப் மேற்கொண்ட முயற்சிகள் தோல்வியடைந்தன பாகிஸ்தானில் துறையாக ஆட்சி தடைபெறுவதைக் காரணம் காட்டி அந்நாட்டைத் தொடர்ந்து விலக்கி வைப்பதாக காமன்வெல்த் அமைப்பு கூறிவுள்ளது.

• பூர்ணிமா

□ ஜார்கண்ட் மாநிலம், ஜாம்ஷெட்பூரில், கரது கோரத வர்களுக்குள்ள நடகைப் போட்டி நடந்தது. 15வது தேசிய நடகைப் போட்டியான இதில் தமிழக அணி மொத்தம் 14 புள்ளிகள் பெற்று முதலிடம் பெற்றது. ஜார்கண்ட் அணி 172 புள்ளிகள் பெற்று இரண்டாவது இடத்தைப் பெற்றது.

ஜூனியர் பிரிவில் தமிழகத்தின் சரவணா மூன்று தேய சாதனைகள் படைத்தார். சப் ஜூனியர் பிரிவில் தமிழகத்தின் உமரூஸ் ரீலா சிறந்த வீரர்களை மாகத நோதெடுக்கப்பட்டார்.

□ திருமலை வெங்கடாசுவரம்

• அப்துல் கரீம்



• சாவ்லாஸ்



பேய்



தஸ்வீமா நஸ்ரீ



• 75 வயது



• முஷாரப்



கோவில். காளஹத்தி வெள் கோவில் உட்பட ஆத்திராவில் ஏராளமான கோவில்கள் இருக்கின்றன இவற்றில் இரண்டாம் பீரம் கோவில்களைப் பற்றிய வரலாறு மற்றும் தகவல்களையும், படங்களையும் வெவ்வேட்புக் வெளி விட ஆந்திர அரசு திட்டமிட்டுள்ளது இது விடத் திறகு தேவாலயம் என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது



• ராப்கிதேவி



• கந்திரா



• வெங்கடேஸ்வரி



• கந்திரா



• கந்திரா

□ மலையாள மத்திய மத்திரி மாநிலங்கு திருமக தலைமை அலுவலகம்மாள் அறிவாலயத்தில் இரங்கல் கூட்டமும. மாநாடு மலரும் வெளியிடப்பட்டன மாநாட்டினை சிறப்பு மலரை வெளி விட்டு பய கூட்டித் தலைவர்கள் புகழஞ்சல் செலுத்தினர்

• எஸ். விஜயா  
கீனிவாசன்.



• 22 நாள் கந்திரா

□ அமெரிக்காவில் உள்ள கம்பபூட்டா புரேசுமிராமரின் ஓர் ஆண்டு சம்பளம் 200 லட்சம் அதே வேளையில் இந்தியாவில் செய்பவருக்கு சம்பளம் ரூ. 3 லட்சம் உலகம் முழுதும் உள்ள கம்பபூட்டா தொழில்புட்பத்தை இந்தியாவில் இருந்து கொண்டு இந்தியா கல் திரவிக்வினாநர் எதிராக இத்திய சமூகத்தின் புதிய

முதல் இது இது துறையில் பெங்களூர் துறை முன்னணி யில் உள்ளது இங்கு கால செட்டர் வெளிநாட்டு நிறுவனங்களின் பிபிசி பணி பிபிசிஸ் பராக்ஸ் அபுட் சோரஸ் ஆகியவற்றில் 10 ஆவிரத்துக்கும் மேற்பட்டோர் பணிபுரிகின்றனர் இதன் முதல் இந்தியாவில் வெளவை வரலாறு அறிவித்து வருகிறது

• கீ. சந்திரா

## சாதனை படைத்த சாதனை

□ உலகின் பல்புவறு பகுதிகளில் தடை பெறும் சாதனைகளைத் தொகுத்து வெளியிடும் கின்னஸ் புத்தகம் புதிய சாதனைவைய படைத்திருக்கிறது. விற்பனையில் ஒரு கோடிப் பிரதிகளுக்கு

மும் மேல் தாண்டியுள்ள சாதனைவையப் படைத்துள்ளது. கின்னஸ் சாதனைப் புத்தகம் 1955-ம் ஆண்டிவ்தான் முதன்முறையாக அச்சிடப்பட்டது தாற்றுக்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் இது விற்பனைவாகிறது ஒரு கோடிப் பிரதிகளும் மேல் விற்த சாதனைவைய



• கந்திரா

தேவாலயம்



இதுவரை நிதித்துவர்களின் மறைதரணைப்பின், மூலவீம்களின் புனித ரூரான், ஹாரிபாட்டரின் தாலங்கள் படைத்துள்ளன.

## உதனக பெரும் உலகை

□ 2004 மே மாதம் தடைபெறவுள்ள "லண்டன்-மிட்னி மாரத்தான் 2004" என பெயரிடப்பட்டுள்ள சர்வதேச கார் பந்தயத்தின் வழித்தடத்தில் உதனையும் இடம்பெற்றுள்ளது. உலகின் பல்வேறு பகுதிகளிலிருந்து முன்னணி கார் பந்தய வீரர்கள் 100 பேர் பங்கேற்கும் இப் பந்தயத்தில் உதனையும் இணைக்கப்பட்டிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. துருக்கியிலிருந்து இந்தியாவில் கொச்சிக்கு வரும் பந்தயக் கார்கள் அங்கிருந்து உதனை வந்தடையும்.

உதனையில் இருந்து தொடர்பெடா

னில் வழங்கினார். கோல்கத்தாவைச் செர்ந்த ஹீரன் எஸ் காந்தி என்ற அவர் 1967ம் ஆண்டிலிருந்து அமெரிக்காவில் சிப்போர்டு கம்பெனியில் பொறியாளராகப் பணியாற்றி வருகிறார்.

சிப்போர்டு கார்களில் வெளியாகும் புனைகற்றுச் சூழவை பாதிக்காத வகையில் தொழில் துட்பத்தை இவர் மேம்படுத்தி வருகிறார். சிப்போர்டு கம்பெனியைத் துவக்கிய நெருணி சிப்போர்டு பெயரில் வழங்கப்படும் தொழில் துட்ப விகுளை துதிது முறை இவர் பெற்றுள்ளார்.

• சியாமளா  
ராஜகோபால்.



• பராக்



• டேவிட் பிகளின்

மலைச் சிகரம் வழியாக கோடநாடு காட்சி முனைக்குச் சென்று விட்டு, அங்கிருந்து மலைப்பாலை வழியாக மேட்டுப்பாலை வந்தை வந்தடைந்து பின்னும் கொச்சிக்குச் செல்லும். இந்த சர்வதேச கார் பந்தயத்தில் உதனையும் இடம்பெறுவதால் ஏற்கெனவே புலம்பெற்ற கற்றுலா நகரான உதனை, இப் பந்தயத்தினால் சர்வதேச கற்றுலா நகரங்களில் ஒன்றாக மாற வாய்ப்பு ஏற்பட்டுள்ளது.

## பு.கல். விருது பெறும் இந்தியன்

சிப்போர்டு மேட்டார் கம்பெனியில் பணியாற்றும் இந்தியருக்கு தேசிய அறிவிப்பு மற்றும் தொழில் துட்ப விகுளை அமெரிக்க அதிபர் ஜார்ஜ் புஷ் வாங்கியது.

பொருட்செலவு அதிகம், ஆனால் மந்திர அரகில் பல உயர் பதவிகளை வகித்த, புனெங்கோவுக்காக ஆப்பிரிக்க நாடுகளில் பணியாற்றிய நம் கருசாபுர்த் தமிழர் பெலிக்கன் ஏ. ஸ்ரீயன் என்பவர் யிக் எனிய தொழில் துட்பத்தை உருவாக்கியிருக்கிறார்.

ரீவான் ஆல்மாஸிஸ் என்ற தொழில் துட்பத்தின் மூலம் 'Desolation' என்ற முறைவில் கடல் நீரை தல்வ நீராக்க முடியும். இது வளைகுடா நாடுகளின் செப்முறை இப்படியப்பட்ட தீர் தல்வ குடிநீர்ல், கடல் நீரைக் கொதிக்க வைத்து ஆலியாக்கி, ஆலியைக் குளிர்வைத்து தண்ணீராக மாற்று வதன் மூலம் தல்வ குடிநீர் கிடைக்கும். இதனால் கடல்தீரின் உயர் மாக நக்க அறவே தீங்கி விடும் என்கிறார்.

பதினோரு விட்டர் நீரைக் காங்கினால்

# ஆஸ்துமா ஈஸ்தோய்லியா, அலர்ஜி, சைனஸ், டான்சிஸ், தும்மல், காசநோய்களுக்கு தெய்வீக மூலிகை சிகிச்சை



ஆஸ்துமா என்ற பெயரால் அறியப்படும் இந்த வலுவற்ற நோய் மிகவும் பரவலாகியிருக்கிறது. இதனால் நோயாளிகள் உடனடி சிகிச்சை பெற வேண்டும். ஆஸ்துமா நோயாளிகள் மிகவும் கடுமையான சுவாசக் கோளாறுகளை அனுபவிக்கிறார்கள். இதைத் தடுக்கவும், அதை சிகிச்சை செய்யவும் மிகவும் பயனுள்ள மூலிகைகள் உள்ளன. இவைகள் மூலமாக ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ள சிகிச்சை கொடுக்கப்படும்.

1. ப்ரான்ச்சைட் அஸ்துமா (Bronchial Asthma) - மிகவும் பரவலாகியிருக்கிறது.
2. இன்டர்ஸ்டீசியல் அஸ்துமா (Interstitial Asthma) - மிகவும் கடுமையான நோய்.
3. சிஸ்டிக் ஃபைபிரோசிஸ் (Cystic Fibrosis) - மிகவும் கடுமையான நோய்.

ஆஸ்துமா நோயாளிகள் மிகவும் கடுமையான சுவாசக் கோளாறுகளை அனுபவிக்கிறார்கள். இதைத் தடுக்கவும், அதை சிகிச்சை செய்யவும் மிகவும் பயனுள்ள மூலிகைகள் உள்ளன. இவைகள் மூலமாக ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ள சிகிச்சை கொடுக்கப்படும்.

இந்த நோயாளிகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ள மூலிகைகள் உள்ளன. இவைகள் மூலமாக ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ள சிகிச்சை கொடுக்கப்படும்.

ஆஸ்துமா நோயாளிகள் மிகவும் கடுமையான சுவாசக் கோளாறுகளை அனுபவிக்கிறார்கள். இதைத் தடுக்கவும், அதை சிகிச்சை செய்யவும் மிகவும் பயனுள்ள மூலிகைகள் உள்ளன. இவைகள் மூலமாக ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ள சிகிச்சை கொடுக்கப்படும்.

ஆஸ்துமா நோயாளிகள் மிகவும் கடுமையான சுவாசக் கோளாறுகளை அனுபவிக்கிறார்கள். இதைத் தடுக்கவும், அதை சிகிச்சை செய்யவும் மிகவும் பயனுள்ள மூலிகைகள் உள்ளன. இவைகள் மூலமாக ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ள சிகிச்சை கொடுக்கப்படும்.

ஆஸ்துமா நோயாளிகள் மிகவும் கடுமையான சுவாசக் கோளாறுகளை அனுபவிக்கிறார்கள். இதைத் தடுக்கவும், அதை சிகிச்சை செய்யவும் மிகவும் பயனுள்ள மூலிகைகள் உள்ளன. இவைகள் மூலமாக ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு மிகவும் பயனுள்ள சிகிச்சை கொடுக்கப்படும்.

**தெய்வீக மூலிகை மருத்துவர்கள்**

**Dr.M.குருபுரஜ் ■ Dr.M.சுப்பிரமணியம், Dr.M.சீமர்சன், S/o Dr.C.K.சுப்பிரமணியம்**

தலைமை முகவரி : அஞ்சல் பெட்டி 30, வம்.1, திருவள்ளூர் நகர், (காவேரி மீதுமின்).  
 திருப்பத்தூர் (வ.ஆ.கா.) - 635 601 ☎ : 04179-220469, 222769 Cell : 9443438670

சென்னை முகவரி : 115, புலகோவ்வம் தெருவாசை, (பிரபலம் தெரு பக்கத்தில்)  
 சென்னை, சென்னை - 10. ☎ : 044-26424255, 26427638 Cell : 9444161670

இரு முகவரிகளிலும் ஆயோசனை செய்யும் காலம் 10 to 1, மாலை 5 to 7

<p><b>7 &amp; 85 தெரு - முகவரி</b></p> <p>காலம் 9 to 11 மணி &amp; மாலை 5 மணி</p> <p>The South India Concretes Ltd., 401, T. Nagar Road, Madurai (TN) / 2401589 240036/8</p>	<p><b>95 தெரு - முகவரி</b></p> <p>காலம் 11 to 12 மணி &amp; மாலை 5 மணி</p> <p>சுப்பிரமணியம் &amp; சீமர்சன், திருப்பத்தூர், திருப்பத்தூர் (வ.ஆ.கா.) / 2401589 240036/8</p>	<p><b>20 &amp; 21 தெரு - முகவரி</b></p> <p>காலம் 9 to 11 மணி &amp; மாலை 5 மணி</p> <p>South India Concretes Ltd., 401, T. Nagar Road, Madurai (TN) / 2401589 240036/8</p>
---	--	--

பத்து விட்டர் கணவ தீர் கிடைக்குமாம். ஐயாவிரம் ருபாய் செலவில் இதை வீடுகளிலும் அமைக்கலாமாம். அரசாங்கம் அனுமதித்தால் இதனை அமைக்கத் தயார் என்பதொர்.

■ டாக்டராகியோ, இன்ஜினியராகியோ வர ஆணைப் பட்டு +3லில் 1106 மதிப்பெண் வாங்கிய கண்காணி எளும் பெண் பெற்றோர்களின் வற்புறுத்தலால் கால் நடை மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்து படித்தாா. தாமக் கல்வியில் படிக்கும் இவர் கல்லூரியில் மொத்தமுள்ள 42 தங்கப் பதக்கங்களில் 31 பதக்கங்களை வாங்கிக் குவித்து விட்டாா மத்திய அரசிடமிருந்து மாதம் ரூபாய் 3000 ஸ்காலர்ஷிப்பும் பெறுகிறார். கலிப் பட்ட ஒருவர் இத்தனை தங்கம் வெல்வது இதுவே முதன் முறையாகும்.



• ஐக்கிரம்



செலுத்தினர். அண்டை மாநிலங்களின் முதலமைச்சர்களும் வந்திருந்தனர். ராஜ்யம் மாரி யாளத்துடன் உடல் தளம செய்யப்பட்டது.

• கே. எஸ். லக்ஷ்மி.

■ தமிழ்நாடு மட்டுமல்ல, இந்தியாவே ஆவதுடன் எதிர்பார்த்த 'டான்சி திகை தீர்ப்பு' 24.11.03 அன்று வெளியானது. முடிவு ஆளுநர் கட்சிக்கு சாதகமாகவும், எதிர்க்கட்சி யினருக்கு ஏமாற்றமாகவும் இருந்தது. ஜெய் லலிதாவே சாதகம், பாதுகா இரண்டாகியும் எதிர்பார்த்திருந்தார். விடுதலைவரானதும் பெரும் மகிழ்வுடன், "இது உடவுளின் செயல்" என்றார்.

■ கலைஞர் கருணாநிதியின் மருமகனும், சகோதரி மகனுமான மாறன் அவர்கள் 23.11.03 அன்று கால் மாணார் 69 வயதான மாறன் மத்திய மத்தியியாகப் பதவியில் இருந்தார். கலை, அரசியல், எழுத்து, பத்திரிகை என அனைத்துத் துறைகளிலும் மின்னியவர், பல அரிய பணிகளை நாட்டிற்காக மேற்கொண்டிருக்கிறார்.

• கவனெய்த்தியை பாவி நம் மகனுடன்...



2001ம் ஆண்டு 'தோழா' வில் நடைபெற்ற உலக வந்தக அரசியல் 'வனமும் நாடு களின் போக்கு' பற்றி அவர் ஆற்றிய உரை அரசியல் அதிர்வுகளால் பெரிதும் போற்றப் படுகிறது. பிரதமர் உள்பட அனைத்து முக்கிய அரசியல் பிரமுகர்கள், கலைஞர்கள், எழுத்தாளர்கள் என கலை துறையினரும் வந்து அஞ்சலி

■ அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த டேலிட் பிளேயின் என்ற சாகசக்காரர் லண்டன் தேயஸ் ததியின் மேல் கட்டப்பட்ட டவர் பிரிட்டிலிருந்து துரு தொவரும் எண்ணரடி கூண்டில் தண்ணீரை மட்டும் குடித்துக் கொண்டு 14 நாட்கள் உயிர் காழ்ந்து உலக ரிக்கார்டை ஏற்படுத்தியுள்ளார். மிகவும் சோர்ந்து போன நிலையில் வெளியே வந்தவரை லண்டன் மக்கள் மகிழ்ச்சியுடன் ஆரவாரித்து வரவேற்றனர். இதற்கு முன் பல துழ்ச்சிகளை நிகழ்த்திக் காட்டியவர் இவர் 48 மணி தேரம் ஐஸ் கூண்டுக்கும் தண்ணை அளவத்துக் கொண்டு உயிருடன் வெளிவந்திருக்கிறார். உயரமான கட்டிடங்களிலிருந்து குதித்துக் காட்டியிருக்கிறார்.

■ இந்தியாவின் பெஸ்ட் பெனலரான ஐயகல் சீர்தாந் கிரிக்கெட் விளையாட்டி

லிருந்து நிரத்தரமாக விலகிக் கொண்டு விட்டார். அதே போல் ஆன்்திரேலியாவின் புகழ்பெற்ற காப்டனாகியிருந்த ஸ்டீவ் யாஸ் இப்போது ஆடிக் கொண்டிருக்கும் இந்திய - ஆன்்திரேலிய தொடர் ஆட்டத் திற்குப் பிறகு நிரத்தரமாக விலகப் போவதாகக் கூறியிருக்கிறார்.

□ அஸாமில் வயிற்றுப் பிணியுடையதாக மர வேலை, 14 தொடரத்தில் வேலை பார்க்கும் வந்த பீலர் மாநிலத்தவர்களை திரும்பிப் போகும்படி எச்சரித்து மிரட்டி வருகிறார் கள் உல்பா தீவிரவாதிகள். இதில் உச்சகட்ட மால் 55 பேராகளைக் கொன்று குவித்துள்ளனர்.

அஸ்ஸாம் அரசு இம் மிரட்டலை உடுத்து வழக்கை சிபிஜிக்கு மாற்றி விட்டது. பாரா மிலிட்டரி ஐவாக்கள் மக்களைப் பாதுகாக்க வந்திறங்கியுள்ளனர். பாராஸுமன் தத்தில் மிகுந்த சர்ச்சைக்கு உண்டாகியுள்ளது இந்த விஷயம்.

## • சிவாபன்சு கவாநிராதன்.

□ எட்டு மாதமாக அமெரிக்க ராணுவத்திற்கு தவணை காட்டி வந்த ஈராக்கின் மாஜி அதிபர் சதாம் ஹுசைன் அவரது கொந்த ஊரான இக்கித் தூர் அருகே உள்ள தனது மானிகை ஒன்றின் பதுங்கு குழியில் உறவிக்க கொண்டிருந்த போது பிடிபட்டார். மும்பதானடிக் காலமாக ஈராக்கை ஆடிக் படைத்த சர்வாதிபாதி சதாம் கைதான போது ஒரு பிச்சைக் காரரைப் போல் உருமாரியிருந்தார். அவரிடமிருந்து மூன்று கோடியே எழுபது லட்சம் அமெரிக்க டாலர்கள் பறிமுதல் செய்யப்பட்டன. சதாமின் கைதை ஈராக்கில் இருந்த எதிர்ப்பாளர்கள் பாக்தாத் வீதி களில் மிகவும் ஆரவாரமுடன் கொண்டாடினர். இதே சமயம் அவரது ஆதரவாளர்கள் தங்களுது எதிர்ப்பைத் தெரிவித்து பேரணி நடத்தினர்.

அமெரிக்க அதிபர் புஷ் டோனி ரிபேர் மற்றும் ராணுவத்தினர் சதாம் பிடிபட்டது தங்களுக்குக் கிடைத்த கிறிஸ்துமஸ் பரிசாக ஆர்ப்பார்க்கின்றனர். சதாம் ஒரு போர்க் லைதி போல் நடத்தப்படுவார் என்றும் அவர்

மீது விசாரணை நடத்தி தீதி நிலை நாட்டப் படும் என்றும் புஷ் தெரிவித்துள்ளார்.

□ ஆன்்திரேலியப் பவணம் மேற்கொண்டிருக்கும் இந்திய கிரிக்கெட் அணி 22 ஆண்டுக் கால இடைவெளிக்கு பிறகு ஆன்்திரேலிய அணியை அவர்களது சொந்த மண்ணிலேயே வீழ்த்தி சரித்திர சாதனை படைத்துள்ளது. நான்கு போட்டிகள் கொண்ட இந்த டெஸ்ட் தொடரில் முதல் டெஸ்ட் டிராவில் முடிந்தது. அடிவெய்ட் தகரில் நடந்த இரண்டாவது டெஸ்டில் முதலில் பேட் செய்த ஆன்்திரேலிய அணி 536 ரன்களைக் குவித்தது. ரிக்கி பாண்டிஸ் இரட்டை சதம் அடித்தார். துணை கேப்டனான ராகுல் டிராவிட் இரண்டு இன்னிங்ஸிலும் அபாரமாக ஆடி இத்யாவாக்கு வெற்றியைத் தேடித் தந்தார். இதில் இவர் முதல் இன்னிங்ஸில் 333 ரன்களும், இரண்டாவதில் ஆட்டமிழக்காமல் 72 ரன்களும் குவித்து ஆட்டநாயகனாகத் தேர்வு பெற்றார். 1-0 என்று முன்வினைவ வகுக்கிறது இந்திய அணி.



• சதாம் ஹுசைன்

□ சீனாவிலுள்ள சான்யாவில் 110 நாடுகளைச் சேர்ந்த அழகிகள் பங்கேற்ற உலக அழகிப் போட்டி நடைபெற்றது. அயர்லாந்து நாட்டைச் சேர்ந்த ரோசன்னா முதல் இடத்தையும், கனடா நாட்டின் தசானின் அப்ஷின்-ஜாம் இரண்டாவது இடத்தையும், சீனாவின் குவான் குய் மூன்றாவது இடத்தையும் பெற்றனர். நம்ம ஊரு அழகி அமிஷாபி ஐந்தாவது இடத்தைப் பெற்றார். இந்த அழகிப் போட்டிக்கு நடுவராக இருந்தது சீனாவின் குய்பர் ஸ்டார் ஜாக்கிசான்!

□ கொலம்பியா பல்கலைக்கழகத்தில் சட்டப் படிப்பு படித்து முடித்ததும் கசித்திராபானி செய்தது பாலிவுட்டில் நடிக ரானதுதான். (படிப்பிற்கும் வேலைக்கும் சம்பந்தம் இல்லை போலும்!) பாலிவுட்டின் லைவுக் ஸ்னி அம்ஷாபட்டேல் பொருளா தாரத்தில் தங்கப் பதக்கம் பெற்றவர்!) கசித்திராபானியின் தாய் நம்ம(!) வைதேயத்திமாலா பாலி என்பதுதான் ஹைலைட்.

தொகுப்பு : ஆர். சுந்தரவல்லி



புத்தாண்டு சிறப்பு தள்ளுபடி

கண்களே நம்ப மறுக்கும் விலைகள்!

ஸ்டீல்/உட் அமைப்புகள்  
சேலம்பா சொட்கம்  
ஸ்டீல் சொட்கம்  
பெட்ரோல் ஸ்டீல்  
சேலம்பா-ஸ்டீல்-பெட்ரோல்

**આગાહી**

ചിരഞ്ജൻ കേ.പി.ജി.എം.

எண்ணெயிலுள்ள பிளாஸ்டிக் கால்கள்

பெரிய க அலுவலகம்

**പ്രൊഫ. എസ്. ടി. സിംഗ്**

05

**Editor**

**தமிழ்நாடு**

**Sathyam**

**Furniture World**  
Since 1988

28.12.2003 - 18.01.2004

தொழில் அறிவுரை உரை

இந்தியாவின் மாபெரும் ஃபர்னிகர் கம்பனிக்.டங்கன் (20,000 ச.அடி.)

பயிற்சாலை : ப. எண்: 139, இராயப்பேட்டை ஹைரோடு, (சமஸ்கிருதக் கல்லூரி அருகில்) டி: 2498 2930 / 31

[illegible][illegible]

**தொடர்புக்குறிப்பு:** 255, மேட்டுப்பாளையம் (மீனாடு). (சமீப பரப்பா கோணில் பஸ் ஸ்டாப் அருகில்) ☎: 2452929 / 2452930

# டைரி வந்தாச்சா?

Name \_\_\_\_\_

Office Address \_\_\_\_\_

Telephone \_\_\_\_\_

Mobile No. \_\_\_\_\_

Fax No. \_\_\_\_\_

Residential Address \_\_\_\_\_

Telephone \_\_\_\_\_

Height \_\_\_\_\_

Car/Motorcycle \_\_\_\_\_

Driving License \_\_\_\_\_

Savings Bank \_\_\_\_\_

Current Account \_\_\_\_\_

## PASSPORT

Passport No. \_\_\_\_\_

To be renewed \_\_\_\_\_

## INSURANCE

No. \_\_\_\_\_

No. \_\_\_\_\_

புது வருடம் நிறைவுடன் மகன் பெற விரும்பும் பொதுடனான 'டாப் 10' லிஸ்ட்டில் முதலிடத்தில் நிற்பது டைரிதான். அதை எப்படியாவது பெற வேண்டும் (எப்படி? ஒவ்வொருவரின் என்று பிரதமப் பிரபந்தம் செய்து வெற்றி பெறுபவர் மட்டும் வாங்கி வைப்பதோடு சரி. அதற்குப் புறம் அதை யார் வைப்பார்கள்?

ஒரேயா ஒரு அலமாரி மூலம், மேலே டிராயர் இருக்கு என்று இந்த டைரி சென்று ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறது. பல சமயம் அடுத்த போகிக்ஸ் வீடு துப்புரவு செய்யும் போதுதான் கண்களில் தட்டுப்படுகிறது.

"அது சரி, நான் என்ன ஆனதற்காக பின்னை யா? தவறாமல் கவரையெய்யம் டைரி எழுதுவதற்கு" அப்படி என்ன நடக்கிறது என்பது திரைக்கதையில்.

இது என் திரைக்கதையில்? "இன்று நூத்தனா குடும்ப சச்சரவு. என் கணவர் எப்போதும் போலீஸ் ஸ்டேஷன் போய் போட்டான்."

"புதுடனாவ 1, மேட்டி 2, பேண்ட் 3"  
"பப்பழுவை கைகள் மின் அடித்தாளாம்"  
"வந்தல் சூழலில் பெருங்காயம் தூக்கலாதி மீட்"

டது. அதனால் டைரிங் பேலியில் பார்வையின் எந்தெந்தவாழ்வுகள் திரைமும் எழுத முடியும். அதைவிட நாங்கள் பார்வையும் சிரியலுக்கு நேரம் செல்லிட்டுவாழ்வு புண்ணியம்" என்று வரித்து கட்டிக் கொண்டு வரும் உங்கள் குரல் காதில் கேட்கிறது.

காக்க காக்க...  
பொறுமை...  
இந்த டைரியை மட்டும் சரியாக உபயோகிக்கத் தெரிந்தால் டைம் மேனேஜ்மெண்ட்டில் நீங்கள் எக்ஸ்பர்ட் ஆகி விடலாம்.

"அதற்கு என்ன செய்ய?" என்றா கேட்கிறீர்கள்?

முதல் டைரி வந்தவுடன் அதில் சில விவரங்களை ஒரு அளவு மணி நேரம் ஆற அமர உட்கார்ந்து எழுதி விடுங்கள்.

உங்களுக்கும், உங்கள் குடும்பத்தாளுக்கும் பற்றிய முக்கிய விவரங்கள்.

உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் முக்கியமான விவரங்கள்.

டைரியில் உங்கள் 'பரிசு' மெய்மையில் கேட்கப்பட்டிருக்கும். 'நமக்குத் தெரியாதா என்ன?' என்று அகவாரசியமாக விடாமல், எழுதி வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

பெயர், முகவரி, டெலிபோன், செல்போன் எண்ணம், வங்கிக் கணக்கு எண்கள், வங்கி முகவரி, வறுமையின் வரி எண், பாஸ்போர்ட் எண், வாகன எண், டிரைவரின் லைசென்ஸ் எண், கரெடிட் கார்டு விவரங்கள், ஆயுள் காப்பீடு எண், பீரியோட் கட்டும் தான், வாகன வரி, இன்கூரன்ஸ் கட்டும் கெடு தான், மூக்குக் கண்ணாடியின் பவர்,

உடல் எடை, சர்க்கரை, கொலஸ்ட்ரால், ரத்த அழுத்த அளவு ஆகியவற்றைக் கூட எழுதி வைப்பது அவசியம்.

அதற்கென்று ஒதுக்கிய பக்கத்தில் முக்கிய மானவர்களின் முகவரிகள், தொலைபேசி எண்கள், பிறந்த நாள் திருமண நாள் விவரங்கள் ஆகியவற்றைத் தொகுத்து எழுதவும். சண்மயல் கேஸ் கன்ஸ்

பூமர் எம். (அதிக சிலிண்டர்கள் உள்ளன என்றால் அதன் விவரங்களையும் எழுதவும்.)

10மேலில், ஐடி அதன் பாஸ்வோர்ட் பேங்க் லாக்கர் எண்கள் போன்றவற்றை உங்களுக்கு மட்டும் புரியக்கூடிய சங்கேதக் குறியில் எழுதிக் கொள்ளவும்.

உங்கள் மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தாரின் ரத்த வளக்கள், முக்கிய மருந்து அலர்ஜிகள், ரெசுவராகச் செய்ய வேண்டிய டெஸ்ட்டுகள் (உதாரணம் : கணவனுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் பத்தாம் தேதி கசர் டெஸ்ட், மனைபய் டாக்டரின் செக்-அப்-புக்குச் செல்ல வேண்டிய தேதிகள்) போன்ற விவரங்களை முன்கூட்டியே எழுதி வைக்க அதை மாதா மாதம் நினைவூட்டுவது உங்களுக்குச் சிரமமான காரியமாக இருக்காது.

வாட்டர் டாக்ஸ், ஹவுஸ் டாக்ஸ், தொலைபேசி பில், கரண்ட் பில் கட்ட வேண்டிய கடைசி நாட்கள், ப்ரீமியம், செக் கரிங் டெபாசிட் டீட்டி டேட், சீட்டு இன்ஸ்டால்மெண்ட், கட்டும் தேதி ஆகியவைகளை மாதவாரியாக அந்தந்தத் தேதியில் எழுதி வைக்க, எப்போது எடுத்துப் புரட்டினாலும் கண்ணில் அவை சட்டென்று படும். மனதிலும் பதியும்.

"ஐயோ, யாராவது ரூபாய்ப்படுத்தக் கூடாதா!" என்ற கவலை வேண்டாம். டைரி நினைவூட்டும் யாருக்கேனும் கட்டனோ, அன்பளிப்போ தந்தாலும், வாங்கிக் கொண்டாலும் தேதி வாரியாக எழுதி வைப்பது நல்லது. (பின்னாளில் கை கொடுக்கும்.)



"எவ்வ முத்து மாச மாச்சா?" இரண்டு வாடித்துக்கு முன்னாடி தானே கை மாற்று லாங்கிளேன்" என்று யாரும் டப்பாய்க்க முடியாது.

தினமும் டைரி எழுதப் போகிறீர்களா? நல்லது. முக்கிய விஷயங்களை எழுதுங்கள்.

சுதேதாஷ விஷயங்கள் எழுதுங்கள்.

சர்க வீட்டுக்குச்

சென்றபோது தண்ணிக் காபி கொடுத்தவர், மாமியாகுடவி நடந்து முடிந்த கூர்சில், மனதை உமட்டும் வேதனைகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி பக்கம் பக்கமாய் எழுதி மாய்த்து போகாதீர்கள்.

வையும் பேப்பரும் தான் வேண்டும்!

மனிதனுக்குக் கிடைத்த மறதி ஒரு வரப் பிரசாதம் கூட. கசப்பான, அற்பமான விஷயங்களை மறக்காவிடில் நாம் அனைவருமே தீராக் கொபடும், மாதாப் பணியுமாய்த்தான் இருப்போம்.

மறக்கப்பட வேண்டிய விஷயங்களை டைரியில் எழுதி வைத்து அவ்வப்போது 'ரிவைஸ்' பண்ணுவது போல படித்து வந்தாய் வன்மமும், வெறுப்பும் வளரும் நம் வாழ்க்கையும் நரகமாகும்.

இந்த விஷயங்களைப் பொறுத்தவரை 'மறதி மன்னியாக இருப்பது மேல்.

முக்கியமாக ஒரு விஷயம்.

டைரி உங்களின் மிக மிக அந்தரங்கமான கொத்து. அதைப் பிறர் கண்ணில் படுமாபடி வைத்து சபலப்படுத்தி பிரச்சனைகளைத் தருவிக்காதீர்கள்.

— உஷா முருகமணி



‘வாங்கிக் கொள்ள மட்டும் தான் பெண்ணா?’ என்று சகோதரி கே. சாந்தி ஆதங்கத்துடன் கேட்டிருக்கிறார். எங்கோ ஒருசில இடத்தில் அப்படி நடந்து அதுவும் ஒரு நிர்ப்பந்தத்தில் நடந்து அதனையே அளவுகோலாகக் கொள்ளுகின்றன என்போடக் கூடாது. தவிரவும் நமமுடைய சம்பிரதாயங்களில் திருமணம் செய்து செல்லும் பெண்ணுக்கும் பல அற்புதமான பொறுப்புக்களைக் கொடுத்து இருக்கிறார்கள். எல்லாமே அன்பின் பரிமாற்றத்திற்காகத்தான்.

திருமணத்தில் ஆரம்பித்து ஒவ்வொரு

குச் சங்கிலி, மோதிரம் போடும் ஸமத்துவ ஸூக்குச் சபையோர் முன் மோதிரமும், டிரஸ்ஸும் கொடுப்பது எங்குமே வழக்கம். திருமணம் முடிந்து ‘சம்பந்தம் கலப்பது’ என்று ஒரு சடங்கு உண்டு. பெண்ணின் தாயும், பிள்ளையின் தாயும் எதிர் எதிரே அமர்ந்து ஒருவருக்கொருவர் புடைவை, ரவிக்கை கொடுத்து சந்தனம் பூசி மகிழ்வார்கள்.

சீர்வரிசை கொண்டு வரும் சகோதரர்களுக்கு எதிர் மரியாதையாக பட்டு வேட்டி சட்டை எடுத்துக் கொடுத்து வடை பாயசத்துடன் (அசைவமாயின்

# ‘எதிர் மரியாதை’



எப்போதும்

உண்கு!

கோழி அடித்து) நட்புடல் விருந்து வைத்து சிறப்பித்து அனுப்புவார்கள். சம்பந்தி

நிலையிலும் ஒரு பெண் தன் புகுந்த வீட்டின் பெருமையை, செழுமையைப் பிறந்த வீட்டில் நிலை நாட்டப் பாடுபடுவாள். ஒரு பெண்ணைத் தன் பிள்ளைக்காகப் பரிசம் போடும்போதே பெண்ணைப் பெற்ற தாய்க்கு, பிள்ளையின் தாய் ‘முலைப்பால் கூலி’ என்று பவுனாகவோ, பணமாகவோ கொடுத்து, தாய்க்குலத்தை பெருமைப்படச் செய்வார்.

மணமேடையில் மாப்பிள்ளைக்





வீட்டார்.

பின்னைத்தாச்சிப் பெண்ணுக்கு வளை காப்பிட்டு தன் வீட்டுக்கு அழைத்துப் போய்ப் பிரசவம் பார்த்து. குழந்தைக்கு நகைகள் செய்து போட்டு. பெண்ணுக்கும் புடவை எடுத்துக் கொடுத்துப் பெண்ணை மாயியார் வீட்டில் கொண்டு போய் விடும் ஒரு தாயின் பாட்டை அநியாதார் உண்டோ? அந்தத் தாயின் பாசப் பணிவிடைக்கு ஈடு செய்ய முடியுமா? ஆளாலும் சம்பந்தி வீட்டார் தங்கள் மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் விதமாக, விருந்து வைத்து உபசரித்து. அந்தத் தாய்க்குப் புடவை, ரவிகையோ அல்லது அதற்கான பணமோ வைத்துக் கொடுக்கத் தவறுவதில்லை.

குழந்தை குட்டி களுடன் குடும்பத் தைவவியாடி, பொறுப்புக்களை ஏற்று குடும்பத்தை நடத்திச் செல்லும் போதும் அவ னுடைய கடமையை அவன் எந்த நேரத்திலும் விட்டுக் கொடுக்க மாட்டான்.

சகோதரனுக்குத் திருமணமென்றால் நாத்தனார் ஸ்தானம் எவ்வளவு உயர்ந்தது தெரியுமா? சுமமா வந்து விடுமா இது? அண்ணியாக வரப் போகும் பெண்ணுக்கு 'நாத்திப்பட்டம்' என்று ஒரு பவுணோ, அரைப் பவுணோ அல்லது கால் பவுணோ நூலில் கோத்து தெற்றிவில் கட்டும் போது அவளுக்கு எவ்வளவு பெருமையாக இருக்கும்? அதன் பிறகு தான் பெற்றோர் கொடுக்கும் புடைவையை வாங்கிக் கட்டிக் கொண்டு

அமர்த்தலாக அவள் நடந்து வருவாள்.

அண்ணன் தம்பிக்குக் குழந்தை பிறந்தால் 'அத்தை மடி மெத்தையடி' என்று ஆராரோ பாடி சட்டையும், நகையும் அணிவித்து அகமகிழ்ந்து போவானே அந்தச் சகோதரி!

அண்ணன் மகள் 'பெரியவன்' ஆனால் தாய்மாமன் சீருக்கு அடுத்தபடியாக அத்தை வீட்டுச் சீரும் சபையில் களைகட்

டும்! பத்து நாட்கள் நடக்கும் இந்தச் சடங்கு திகழ்ச்சியில், அத்தைகள் சேர்ந்து செலவு செய்து ஒருநாள் விருந்தை ஊர் மெச்ச நடந்திகாட்டி பிறந்த இடத்துக்கும், புருத்த இடத்துக்கும் பெருமை கட்டுவார்களே!

இப்படி ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியிலும் எதிர் மரியாதை செய்யப் பெண்கள் தவறுவதே இல்லை. இதில் பொருளா

தாரப் பிரச்சனை ஒரு தடையாகவே இருப்பதில்லை. அவர் வர் சக்திக்கேற்ப செய்தே ஆக வேண்டும் என்ற கோள்கைப் பிடிப்பு எல்லாப் பெண்களுக்கும் உண்டு என்பது மறுக்க முடியாத ஒன்றாகும்.

பெற்றோர் இறந்த பிறகும் இந்த பந்தம் விடுவதில்லை பெண்களும் காரியச் செலவில் பங்கேற்கிறார்கள். சில உணவு வகைகளை அவர்கள் படைக்க வேண்டும் என்ற சம்பிரதாயமும் உண்டு.

பெரும்பாலான குடும்பங்களில் இன்னும் இவையெல்லாம் பின்பற்றத்தான் செய்கிறார்கள்.

— எம். ரங்கநாயக்



# உதவும் உள்ளங்கள் இல்லம்



(ஆதரவற்ற முதியோர் மற்றும் சிறுவர் இலவச இல்லம்)

8, மேற்கு கிராமம் இன்பாபுர தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை-88. போன் : 22321218, 22348338  
ஆதரவற்ற இந்த இலவச இல்லத்தினர் தயாரித்த மெழுதலாத்திரத்தை வாங்கி, இவர்கள் வாழ உதவுங்கள்.

உணவு, உடை, மருத்துவம், கலவி முதலியவற்றுக்கும் உதவலாம்.

Choramb / D.D.-ஐய 'உதவும் உள்ளங்கள்' என்ற பெயரினும் அனுப்பலாம்.

தன்கொடைக்கு வரி விவக்கும் உண்டு. (80G)

Website : [www.udhavumullanga.com](http://www.udhavumullanga.com) E-mail : [udhavum2000@yahoo.com](mailto:udhavum2000@yahoo.com)

## உடல் எடை குறைக்க/கூட்ட & சுகர் கேன்சர் மூலிகை சிகிச்சை

உடல் எடை குறைக்க: கிட்டியல் இருந்தால் ஒரு மாதத்தில் 15 கிலோ வரை / இங்கு தங்கினால் 12-நாளில் 10 கிலோ வரை குறைகிறது. உடலில் உள்ள அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேறுவதால் உடல் எடை குறைகிறது. அப்போது அல்சர், குழல்சால் வலி, தலைவலி, மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் போன்ற மற்ற நோய்களும் தொந்தரவுகளும் இயற்கை முறைமில் பாதகப்பாடு பெருமளவு குறைகின்றன. போலியில் மூகலி தெரிவித்து V.P.P.மூலமும் மருந்து பெறலாம்.

கிடை: மது மூலிகை சிகிச்சையில் உடல் திசையான மெருத்து ஏற்றுமது ஒரு மாதத்தில் நகம்பலி, உடல் பலம் பெறும் சிந்து எதுவான உணவாக்கு வந்து விடும் உடம்பு அதிக உடம்பு 75 மிகி களை மூலம் 10 நாளிலேயே குறைகிறது சங்களைவிடும் உதவு ஆன்மாவை குறைவு பெருமளவு குறைவு மாதநிலை, அதிகப்பலி, ஆதரவுகள், உடல் எடை பெருமளவில் மிக விசுவாசம் மூன்றோற்றம் வளரலாம்.

உடல் எடை கூட்ட பரிசீலனை, அல்சர், வாய்ப்புண், குப்பைக்கல், உடல் குடு, தலைவலி, மலச்சிக்கல், துக்கவிலக்கம், குடைசல் வலிகள், ஆன்மாவின் பலவீனம், பெண்மனின் பெருமளவு போக்கு குறைபாடி, குழைவாத்திய பெருக்கி-10 நாளில் 4 கிலோ வரை அதிகப்பலும் மருந்து ரூ.430/- ரூ.700/- ரூ.1300/- ரூ.1900/-

கேன்சர்: வலி குறைத்து கட்டி களை நல்ல தயாரான மூலிகை சிகிச்சை. நல்ல பரி வந்து உடல் தேறுகிறது. இரட் கேன்சரில் நல்ல பலன்வரை மிக விசுவாசம் எதிர்பார்க்கலாம்.

எமது அபூர்வ ஒலாக்கவடி மூலிகை மருத்துவத்தில் இரத்தத்தை சுத்தம் செய்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதன் மூலம் குழல்சால் தீர்க்கப்பட்டு, உடல் வலிமை, வலிநீறுக் கேள்வாறுகள், ஆன்மாவைக் குறைவு உடம்பு அமைத்து நாட்பட்ட கைவிடப்பட்ட நோய்களுக்கும் Dr.M.மருத்துவமூலம் B.Sc., DNYS, DEMS, இயற்கை மருத்துவ இயல்பம் (பதிவு), 40-அனுமான் கோவில் வீதி, கோரிசெட்டிப்பாளையம் - 638 452. ஸ்ரீரோடு (Dr) செல்: 98427-11449. போன்: (04285)228857.



அ

ந்த வீட்டிலிருந்து எப்போதும் நியை ஏகாதிசூயாள மாதி வயிறு  
கவையு கிடைத்ததாலே பெரிய விஷயம் கணவர் சதாவது  
காரியம் கிடைக்கும் கொஞ்சம் அரிசி பருப்பு கொடுப்பார்  
கவர் என வெளியே போயிருந்தார் மனைவி இருந்த ஓரே  
பிரிசல் புடைவையைச் சுற்றிக் கொண்டு பசியோடு மூடங்கிக்  
கிடந்தாள்.

"பவதி பிஷாத் தேவீ"

பசி மயக்கத்தில் கண் மூடிக் கிடத்தவனுக்குச் சிரிப்பு வந்தது. தானே  
பிசனாயெடுக்கப் போவதாகக் கனவா?  
இதென்ன பிரமை? இவ்வளவையென்பது  
போல் மீண்டும் குரல் கேட்டது.

"பவதி பிஷாத் தேவீ"

வெளியிலிருந்துதான் குரல் வருகிறது.  
வாரிச் சூட்டிக் கொண்டு எழுந்த அப

புனி

6

ஆக்கம் & தொகுப்பு

மஞ்சளா நேயம்



## நாமாவளியாகத் துதிப்போம்!

தொடருகிறது...

- டி. ஜகதநாதன், மென்மை - 28.

7. **ஓம் லக்ஷ்மைய நம :** எல்லா ஜீவராசி களுடைய தன்மை தீமைகளை எப்போதும் சித்தித்துக் கொண்டிருப்பவள்.

எல்லா ஜீவராசிகளையும் தேரே கண்ட பவளாய் அவர்களுடைய தன்மை, தீமை களைக் சித்திக்கிறேன். "லக்ஷ்மியே! என் னைக் கடவுஷிப்பவயாக!" என்று கபில முனிவர் கூறினார். ஐந்து அக்ஷரங்கள் கொண்டதான "ஓம் லக்ஷ்மைய நம !" என்னும் இம்மந்திரம் பாசன ஸோகத்தை ஸாதித்துக் கொடுக்கும். தேவ ஸோகத் திலும், அத்தரிசு ஸோகத்திலும், பூமிபீட முள்ள பேரகங்களைபெயல்சரம் தரும். எனக்கு ஓர்ணமயமாய், சரீரமான இந்த லக்ஷ்மி என்னும் சப்தம் பகவானான விஷ் ணுவின் தொழிலும் உள்ளது. இதுவே ஆத்மஜ்ஞானமாகும். இதுவே புண்ணிய மாகும். இதுவே மேலான யோகஜ்ஞான மாகும்.

8. **ஓம் அநபகாமித்ய நம :** (அபத் திற்கு) இழுத்துச் செல்லாதவன். "அப காமித்" என்றும், "அநபகாமித்" என்றும் இரண்டு திருநாமங்கள் ஏற்பட்டதன் கார ணத்தை விவரிக்கிறான். முற்காலத்தில் விஸ்வாமித்திரருக்கும் வசிஷ்டருக்கும் கலஹம் விளைந்த போது, விஸ்வாமித்திர

ரரவே ப்ராந்தித்திக்கப்பட்ட தான் ஸாஸு வதி நதியாக ப்ரவாஹமெடுத்து வசிஷ்ட முனிவரை தீரவே அடித்துச் சென்றேன். அப்படி தீரில் இழுத்துச் செல்லப்படு கையில் மற்றுமுள்ள முனிவர்கள், லத் தையவே! ஸத்யப் ப்ரியரான இம்முனி வரை நீ காத்ருள வேண்டும் என்று ப்ராந்தித்தார்கள். ஸாஸுவதி நதியான தான் வசிஷ்டரை தீரில் அடித்துச் சென்ற தால் அபகாமித்யாவிருந்தேன். அவர்கள் ப்ராந்தித்ததன் பேரில் வசிஷ்டரை விடு வித்தேன். அப்போது அம் முனிவர்கள் "அநபகாமித்" என்று பெயர் வைத்தனர். "ஓம் அநபகாமித்ய நம:" என்னும் இம் மந்திரம் தீக்காரணத்தினாலேயே எல்லா ஆபத்துக்களிலிருந்தும் விடுவிக்கும்.

9. **ஓம் அஸ்வத்யாவஸய நம :** - குதிரை களின் கணைப்பைப் போன்று ஒலி எழுப்புவவன்

10. **ஓம் சதமத்ஸவைய நம :** சதம் போலே ஒலிப்பவன்

11. **ஓம் ஹஸ்திதாத்ரபோதித்ய நம :** வானைவைப் போல பிளிறுவவன். யோகத்தின் ஆரம்பத்திலே ஸுஷும்தா நாடியில் கீழ்த்தளத்திலிருந்து கொண்டு குதிரைகளின் கணைப்பைப் போன்று ஒலியை வெளியிடுகிறேன். யோகத்தின் தடுவில ஸுஷும்தா நாடியின் தடுப்புகே சத்தை அடைந்தவளாய் சதம் போலே ஒலி செய்கிறேன். யோகத்தின் மூடியில் ப்ரஹ்மரத்திர தேசத்தில் (நவை உச்சியில்)

பெண் மெதுவாக வெளியே வந்தாள். வெளிச்சத்திற்குக் கண் கூசியதோ, இவ்வை எதிரே தின்றவனால் கவியதோ தெரிய வில்லை. ஆச்சர்பததால் கண்கள் விரிந்தன.

"பவதி பிக்ஷாந் தேஹி"

மீண்டும் அந்தச் சிறுவன் அமைதியாகக் குரல் கொடுத்தான். முகமும், தேகமும் ஜோலித்தன. இத்தனை அழகாக ஒலிபுடன் ஒரு குழந்தை இருக்க முடியுமா! ஆச்சர்பத் துடன் அவனைப் பார்த்தான். பிக்ஷப் பாத்திரம் ஏந்தி நின்ற அச் சிறுவன் அவ னைப் பார்த்துப் புண்ணடைத்தான். அழகுக்கு அழகு சேர்த்தாற்போல அந்தப் பெண்ணிற் குக் கண்களில் நீர் தவிர்த்தது 'குழந்தைத்துப் பசியாக இருக்குமே, இப்போது என்ன செய் வது?' பெறாத அந்த வயிறு குழைத்தது. உள்ளே ஓடினான்.

என்ன இருக்கிறது அங்கே? கவிழ்த்து

வைத்த பாளையனாகும். திரந்து விடக்கும் அடுப்பும் அவனைப் பார்த்துச் மிரிந்தன. வறுமையின் மொத்த உருவமாகக் காணப் படும் அந்தச் சமையலறைவில பரபரவென ஏதாவது விடைக்குமா எனத் தேடினான். கண்கள் மாலை மாலைவரக்க கண்ணீர் வடிந்தன.

'கடவுளே, தெய்வம் போல ஒரு குழந்தை வெளியே திற்தெது. என்னிடம் கொடுக்க என்ன இருக்கிறது? நீதான் ஏதாவது வழிகாட்ட வேண்டும்'

அழுதுகொண்டே சாமான்களைப் புரட் புடி அவளுக்கு 'அது' கண்ணில் பட்டது எப்போதோ வாங்கி வதங்கிச் சிறுத்துப் போய்க்ருந்த ஒரு தெய்விக்கணி. பாய்ந்து அதை எடுத்தாள்.

"இதையா அந்தக் குழந்தைக்குக் கொடுப் பது? இதை என்னவென்று எடுத்துக்

இருந்து கொண்டு  
யானையைப் போய்  
பிவிடுகிறேன்.

"ஓம் அக்ஷயபூர்வாய நம:" என்  
னும் மந்திரமும் "ஓம் சதமத்யகாய  
நம:" என்னும் மந்திரமும் எட்டு அக்ஷ  
ரங்கள் கொண்டவை. ஓம் ஹஸ்தி  
நாதபர்பேரத்திய நம : " என்னும்  
மந்திரம் பதினோரு அக்ஷரங்கள் கொண்டது. எனக்கு வாகசகமான இம்மூன்று  
மந்திரங்களும் வேண்டியபெருகாவதற்  
றையும் கொடுக்கும்.

12. ஓம் சரியை நம : - "சு" சந்தக்  
திரிது ஆறு பொருள்கள் பாடுகிறதிர  
சால்நிரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளன.

1. தோஷங்களைப் பேசக்கூடப்பவன்  
2. ஆதம் குணங்களை பெருக்குபவன்  
(ஸுளரச் செய்பவன்)

3. எல்லா ஜீவராசிகளாலும் அடைபத்  
தக்கவன்

4. பகவானான ஹசியை அடைத்த  
வன்

5. அடியார்களுடைய அபயக்  
குறையைக் கேட்பவன்

6. பகவானை (தன் வாந்திதைகளால்)  
கேட்கும்படி செய்பவன்.

பூம், ஹ்ரீம், ஓம், ஓம் ஸ்ரீயை நம :  
என்னும் நான்கு மந்திரங்களும் என்னைப்  
பொருளாகக் கொண்டவை. இவற்றால்  
என் திருமேனியானது தரிக்கப்படுகிறது.

கொண்டு போவோன்?"

யோசித்தால் மட்டும் வேறு என்ன  
கிடைத்து விடப் போகிறது? ரொம்ப நேரம்  
உள்ளே நின்றுருத்தால் அதற்கு குழந்தை  
போய் விடப் போகிறதே என்று பயத்து  
கொண்டு தெல்லிக்கனியை எடுத்துக்  
கொண்டு வாசலுக்கு வந்தான். அந்தக்  
குழந்தை இன்னும் புன்னகையுடன் அவ்வே  
தான் தின்று கொண்டிருந்தது. சிறுவனிடம்  
சென்றவன் கூசிக் குறுகினான்.

"அம்மா, என்ன தயக்கம்? தீங்கள்  
கொண்டு வந்ததை என் பிணைப்பு பாத்நிரத்  
தில் போடுங்கள்."

அந்தப் பெண் வியப்பினான். "குழந்தாய்,  
உன் பரி நீர்க்கும் அருகதை எனக்கில்லை.  
ஒரு சிள்ளை அழுகிய நெல்லிக்கனிதான்  
கிடைத்தது. என்னை மன்னித்து விடு  
கண்ணே!"

கைகள் தடுக்க அதை அவன் பிணைப்புப்  
பாத்நிரத்தில் போட்டவன் தாய்மை  
உணர்வு மீதுற அழுதான். சூரியனைப்  
போலப் பிரகாசித்துக் கொண்டிருந்த  
சங்கரன் எனும் அததச சிறுவன் அப் பெண்  
மணியைக் கருணையோடு பார்த்தான்.  
வறுமை தாண்டவமாடும் அவன் வீட்டை  
யும் பார்த்தான். பின் அவன் பார்வை  
உயர்த்து விண்ணிற்குச் சென்றது

"ஹே ஸ்ரீதேவி. இந்தப் பெண்ணைப்  
பார். பிணைப்பு வேட்டு வந்தவனுக்கு ஏதாவது  
தர வேண்டும் எனத் தவிக்கும் இவனுக்குக்  
கருணை செய்வாய் தாயே" என்று அழைத்  
தான்.

சங்கரன் அழைத்ததும் ஸ்ரீதேவி  
பிரசன்னமானாள்.

"கவான வர்ணாம். ஹரினீம்..."  
எனும்படி பொன்னெழுத்து விண்ணே  
சிறைத்தது போல அப்படி ஓர் ஒளி, ஜாஜ்  
வலயம் அவனின் புன்னகையால் மன்னுல  
கம் சூசிர்த்தது.

"சங்கரா, இவரும் இவன் கணவரும்  
இத்தனை வறுமையில் வாடக் காரணம்  
வீணைப்பவன் இவர்களை சென்ற பிரளயில்  
யா தொழியினா? துசைலும் கச்சையுமாக  
இருந்து வறுமையில் வாடியவர்கள். கிருஷ்  
ணனால் சூபிர சம்பந்தைப் பெற்றவர்கள்.

செல்வம் வந்தவுடன் ஒன்றும் புரிய  
வில்லை. சூழ்ப்பாக அன்னம் கேட்டு வந்த  
ஓர் அத்தனருக்கு பிணைப்பிட மறந்தார்கள்.  
அதனால்தான் இந்தக் கதி!"

சங்கரன் புன்னுறுவல் செய்து வணங்கி  
னான். "தாராபன் உகந்த கமலி! அந்த  
முதியவர் வந்தது ஒரு சிவராததிரியில்.  
சிவராததிரியில் பிணைப்பிடக் கூடாது அப்  
வவா? அதுவும் தவிர இதோ ஒரு பிரம்மச்  
சாஸிக்கு பிணைப்பிடத் தவிராயத் தவித்து  
தன்னிடம் இருந்த ஒரே ஓர் உண்ணத் தருந்த  
தைவும் தத்து விட்டான். இப்போது இவர்  
கருணைய பாலம் அகன்று விட்டதல்லவா."

ஸ்ரீபாம் பொற்செல்வி தகைத்தான். பிற  
காலத்தில் பெரும் பெரும் பண்டிதர்களை  
தன் சொல்லவற்றலால் வெல்லப் போகும்  
அவதார புருஷனல்லவா இந்த சங்கரன்?  
இவனிடம் வாக்குவாதம் செய்ய முடியுமோ?

அவனின் குருணையான பார்வையிலும்  
சூரியனாகத் தகைக்கும் ஒளியிலும், உவ  
ருக்கே தாயாக விளங்கும் கருணையிலும்

உருவிலான் சங்கரன். தெய்விக வாக்காக கனகதாரா வித்தோத்திரம் பிறந்தது.

"அங்கம் ஹிரே : புலகபூஷண மாச்சரயந்தி" எனத் தொடங்கும் வித்தோத்திரம்.

"தமோஸ்து நோமாமபுதா பிடிவாஸை தாபிமாலஸ்து பூமண்டல தாபி காவை

## மங்களம் பிழைத்தது!

- சத்திரா குமாரசாமி, பள்ளத்தூர்.

கீடன் ஒருபுதுக்குச் சத்தேகம் தோன்றியதாக "நம்மால் இப்போது ஆபத்துக்களை நாம் தவிர்த்துக் கொள்கிறோம். தவிர்க்க முடியாதது எதிர்ப்படும் ஆபத்துக்களை எப்படித் தவிர்ப்பது?" தன் சத்தேகத்தைக் குருவிடம் வெளியிட்டான்.

"த அம்சனின் இரு எண்ணங்களையும் மனத்தூர் எண்ணி தியானம் செய்து கொண்டிருந்தேனே போதும். அந்த அம்சனை "உன் அருகில் வந்து என்ன உதாரி வேண்டும்? என்று கேட்டு செய்தி வைக்கும்" என்றாராம்.

அந்த குரு கூறிவது போல் ஆபத்துக் காலத்தில் என்றால் அணுதினமும் அபிவிருத்தித் திசைநித் திருப்பதே அம்சனின் பக்திக் கிறிஷ் தேவிமைக் காவை, மாவை விளக்கேற்றி வைத்து.

"மங்களே மங்களாதாரே மங்களே மங்களாதாரே மங்களாதாரே மங்களாதாரே மங்களாதாரே"

தேவாரியோதா"

என்ற சுவோகத்தை 21 முறை கூறி வருவார். வெள்ளிதோறும் ஸ்ரீமகாமேஷ்வரியை விளக்கில் எழுத்தருள் பிரார்த்தித்து ஸ்ருத்திய கவல வேதத்தில் ஐந்துமுக குத்துவிளக்காக வைத்து கூடும் அஷ்டோத்திரம் சொல்லி அச்சித்தும் பதினோரு முறை வலம் வந்து பதினோரு தமஸ்களும் செய்து விளக்கு பூண்டு செய்வார்.

வறுமையில் வடிய எங்கள் குடும்பம் கவிச்சக இருப்பதற்கு அம்சனின் அபாரத் உதார்ப்பு ஒரு காரணம் என்றால் அம்சனின் ஸ்கமிக்காவை செயல்படுத்தி பக்தியும் மற்ற காரணம் அதுதான்மேயி

தமோஸ்து தெவாதி தபாபராஸை தமோஸ்து சராங்காபுத வஸ்வபாஸை" என அவனை தமஸ்கரித்துப் போற்று கிறது தெய்விக குழந்தை சங்கரன் கூறி விட்டான்: பிறகு மறுக்க முடியுமா? நான்பு குகமணியாக குசேலா வந்த இளைமையப்

அம்சனின் அபத்திதக மூகத்திலும் அப்பா அரா கும பங்கு அபத்திலும் வடவசி கூடாடும் இறைந் தது மதுரை ஸ்ரீ பீனாட்சி கோவில் அச்சகாரான அம்சனின் (சிவபூர், பாக்டர் ஈஸ், தங்குட்டார்) மனத்தே கிறிஷ் மனக் கிறிஷம் பாரிஸ் அபாரத் தனித்து இளைமையது.

அமெரிக்காவின் ஹாஸ்டனில் பீனாட்சி கோவில் அமைத்து, அங்கு திரும்பப் பணிபுற்ற தகை, அச்ச க் ஒருகால அனுபவி எவக்குமாய் மதுரைக் கோவில் திரிவாகத்திடம் வேண்டினார். திரிவாகிகள் தமையம் அச்சகாரான அம்சனை எகமனதாகத் தேவிய செய்து அனுப்பினார்.

சென்னைமில் இருந்து (1882) கிளம்பிய செனரி சங்க" விசாரணம் பம்பாயில் தன இறங்கும் செழுது பெரும் வீர்த்துக்குள்ளானது பயனிகளின் காளன் கள் வைத்திருக்கும் பகுதி வெடித்தது கிறிஷ் காளன் கள் சிவனாரின்மனதில் சிவத்தது கிறிஷ். பயனிக் களில் உயிரிழத்தோர் சிவ்; உறுயிழத்தோர் ஈர் என்ற இளைமையிருக்க... "தங்கன் நம்பினால் நாயுப் பன்..." ஆனால் அதுதான் தெய்விக சத்தியப்

ஒரு சிறு சிவாங்குப் காயம் கூட இல்லாமல் குழைவாக எழுந்தவர் அப்பா ஒருவரே. அப்பா வறி வறியாகத் தாளும் இறப்பி உடன் இருந்த வகை இறங்கும் உதவியிருக்கிறார். எங்களுக்குக் கூட பீனாச ஸ்ரீம தமஸ் சொல்லி விட்டுக் குறித்தது மனக்குகைத் தொடர்ந்து பயனாமேற் கொண்டே அப்பா.

அத்தகை பெரிய மோபத்தில் இருந்து அப்பா மகழத்தார், அம்சனின் மங்களம் பிழைத்தது என்றால், "மங்களே மங்களாதாரே" என்று சரா அகவிகளையும் மோதற்கு விதித்த அந்த சமயனாம் தான் காரணம்.

ஹாஸ்டனில் ஒரளவு இருந்து வந்த பின்னர் அமெரிக்காவின் ஸ்ரீ பகுதியில் இருக்கும் இறை பணிபுற்ற அம்சனிற்கு அனுப்பி வர சென்று வந் தார். தமையம் அமெரிக்காவின் நியூஆர்லியன்ஸ் தகையில் அப்பா இருக்கிறார், அப்பாலுக்குத் துணை யால் அப்பா இருக்கிறார். அப்பா, அப்பா இருவருக் கும் துணையாய் அம்சனை இருக்கிறார்.



தங்க பூமி- தெவாதிதக தங்குட்டார்

“சாப்பார்க்க ஒரு சிட்டிகை அஜினோமோட்டோ  
போட்டா பிரமாதமான வரவேற்புங்க.  
என் மாமியாரே என் சமையலு நான் முழுக்க  
புகழறங்கன்னா பாருங்கனேன்.”



அ. ஜெ. மோட்டோ

அஜினோமோட்டோ

AJI-NO-MOTO



உணவில் சுவையை  
மேலும் கூட்டும்



100%  
MSG Free



## அன்னவின் கருணை!

- ஆர். ஜெகத்கவலா ராவன், பம்மல்.

பத்த ராமதாஸரின் சரித்திரம் யாவரும் அறிந்ததே அவர் முகலாய மன்னர் கொடுத்த அளவளாப்பைத் தைத்து ஸ்ரீராமபிரானுக்குக் கொடுக்கும் கடிகளார். பகவானுக்கும் தாயார் ஸ்ரீ ஸீதாதேவிக் கும் ஆபரணங்கள் பன்னிரிப் போட்டு அழகு பார்த்தார். இதை அறிந்து கோபம் கொண்ட மன்னர் ராமதாஸருக்கு பன்னிரெண்டு ஆண்டுகள் சிறைத் தண்டனை விதித்தார். அங்கே கடும் சித்திரவனதையும் நடத்தினர். சிறையில் இருந்தபோது பத்த ராமதாஸர் எப்போதும் ஸ்ரீராமபிரானைத் துதித்துப் பாடி, "உனக்குக் கோயில் கட்டப்பதற்கு எனக்கு ஏன் இந்தத் தண்டனை?" என்று கதறி அழுதார். நூன் தேவிளையச் சாணடைந்தார். "தன்னுப் பேரவையினி செப்பவே ஸீதம் தல்வி" என்று மனமுருகப் பாடினார்.

"தாயே! ஸீதாதேவி! உன் பர்த்தாவிடம் என்னைப் புற்றி நல்லவிதமாக எடுத்துச் செல்வவி என்னைக் கப்பாற்றச் சொல் அம்மா!" (திருமொழி வேறு வேறு நெலதரோ போதும்சி) தாயின் ஸவருபமான ஸ்ரீராமபிரானிடம் எடுத்துச் சொன்னார். அதை பிறகே ஸ்ரீராமர், தன் தம்பி இலக்குமணனுடன் மாலுமேட்டத்தில் வந்து முகலாய மன்னருக்குப் பணத்தாக கொடுத்து பத்தராமதாஸரைச் சிறையிலிருந்து விட்டினார் என்பது சரித்திரம். ஸீதா தேவியானவள் ஸ்ரீயின் அவதாரமே. ஏற எழுதியடி. "அகலவில்லென்" என்ற சொல்லிற் கேற்ப ஸ்ரீயானவள் திருமாளைய விட்டு என்னும் பிரியாதவன். ஸ்ரீராமாவதாரத்திலும் ஸ்ரீயானவன் மன்னர் ஜனகரின் மகனாக அவதரித்து ஸ்ரீராமபிரானின் கைப்பிடித்தவன். அவன் பாதங்களைச் சாணடைவேமே!

பார்த்தாள்.

குசேவன் குபேரன் ஆனார்.

இப்போது சங்கரனின் பிணைப்பு பாத்திரத்தில்கிடந்த நெல்லிக்கனியைப் பார்த்தாள். கைகூயர்த்தி அருள் காட்டினாள்.

அந்தப் பெண் காய்ந்து போன நெல்லிக்கனியை பிணைக்காக இட்டதற்கு இதோ தங்க நெல்லிக்கனிகள் 'தகதக'வென மின்னிக் கொண்டு ஆகாசத்திலிருந்து வர்ஷித்தன. அந்த விடே மூடும் அளவுக்கு!

"சங்கரா. இந்தப் பெண்ணுக்கு மட்டுமல்ல, கைகதாரா வந்தோத்திரம் சொல்லும் எல்லோருக்குமே என் அருள் உண்டு. இதைப் பாராயணம் செய்யச் செய்ய வாழ்வினே சகல மேன்மைகளையும் அவர்கள் அடைவார்கள்." கைகதாரைப் பொழிந்த கைகவலாவித் தாயார் புன்னகையோடு மறைந்தாள்.

பாரத புன்னவிய பூமியினை தன் பனித்ரமான பாதங்கூரால் அகந்து சனாதன தர்மத்தாத நிலை நாட்டிய ஆதிசங்கரரே அந்தச் சிறுவன் என்பது நடக்கு எல்லோருக்கும் தெரியும். அவர் அவதரித்த காலடியிலிருந்து பதிமூன்று கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் இன்றும் அந்த வீடு இருக்கிறது. ஸ்வர்ணாத்து மனை" என்ற பெயரில்.

(இந்த நெல்லிக்கனி எவப்பிவ நிறைய விஷயங்கள் இருக்கின்றன. மகா லட்சுமிக்கு மிகுந்த உலப்பான கனியாகக் கொள்ளப்படுகிறது. நெல்லி கபிட்சத்திற்கு அளையானமாகக் குறிக் கப்படுகிறது. நெல்லிக்கனியை நீண்ட ஆயுளைத் தரும் பழமாக அஸ்ஸலா கருதப்படுகிறது.

நெல்லிமரத்தின் அடியில் அள்ள தாளம் அத்தனை சிறப்பாம் ஏகாதி பட்டினி இருந்து துவாதசியில் நெல்லிக் கனியை 'பாரணா'யில் சேர்க்கும் போது தான் உபவாசம் பூர்த்தியடைகிறது.

தேவலோகத்தில் நெல்லிமரமே குபேரனுக்குரிய விருகையாகக் கொள்ளப்படுகிறது. நெல்லிமரத்தைப் பூஜித்தால் குபேர சம்பத்து கிடைக்கும் என்ற ஒரு நம்பிக்கையும் உண்டு அதனால்தான் இன்றைக்கும் தேவாங்கக் செட்டிமாரர்கள் வகுடத்திற்கு ஒருமுறை நெல்லி மரத்திற்கு வழிபாடு செய்வார்கள்.)

என்னும், மனை இதுதான் முக்கியம் என்பதை மீண்டும் நிலைநாட்டும் கதை. மற்றவர்க்காகத் தவிக்கும் அந்த மனைதக் கண்டு இறைவனும் கருணை கொள்கிறான். அவனுடைய முன்வினைக் கருமங்களுமே

சகலவிதமான கலாத்தொழில், கட்டிடம், போது, ஆரோக்கியத்திற்காகக் கூடுதலாக, இரத்தமின்றி உயிர்வாழக்கூடிய பித்திரம். மிகவும் உயிர் பித்திரம்.

[illegible]

நின்றுக் கொண்டு ஒரேயே மாதிரி உபயோகிக்கலாம். எதுவும் குன்றாமல் ஆயோகம்-விநாயகராயு "பாதி" என்ற அளவாக ஏன் குறைக்கப்படுகிறது?"

[illegible]

© 2004 John Wiley & Sons, Ltd.

(A Division of Prospero Overseas Consultants (P) Ltd.)

Golden Enclave FF7, 134, Poonamallee High Road, Kilpauk, Chennai - 10  
Ph : +91 - 44 - 52015650 / 52015651 Mobile : 98414 23447  
Email: rajshavan@prospectinvesters.com

Tour Date	No. of Days	Places Covered	Cost per Person
24.01.2004	1	காஞ்சிபுரம் திவ்ய தேசங்கள் காஞ்சிபுரம் ஐதியூஸ் தொண்டைநாட்டு திருப்பதிகள்	Rs.325/-
26.01.2004	1	தென்னாங்கூர் திருத்தமலை, சிவகபுரமான் கோயில், மதுரைத்தலம், திருமலைவையாவூர், உத்திரமேரூர், தென்னாங்கூர்	Rs.350/-
06.02.2004	3	தவயிரக கோயில்கள்	Rs.1,500/-
13.02.2004 & 23.04.2004	6	மங்களாகிரி, மட்டப்பள்ளி யாத்திரை : மங்களாகிரி, வேலூர், மட்டப்பள்ளி, வாடபள்ளி, பத்தூர்ச்சலம்	Rs.4,800/-
27.02.2004 & 07.05.2004	6	மத்தூரலயம் - ஸ்ரீசைலம் அகோபிலம், மலைத்தட்டி, ஸ்ரீசைலம் & மத்தூரலயம்	Rs.3,500/-
21.03.2004	6	கேரளா & கன்னியாகுமரி மலைநாட்டு திவ்ய தேசங்கள் 13 கோயில்கள்-கன்னியாகுமரி	Rs.3,500/-
20.03.2004 & 19.04.2004	16	பஞ்ச துவாரகா யாத்திரை பஞ்ச துவாரகா, மவுண்ட் அபு, புஷ்கர், சித்பூர்	Rs.10,750/-

**Note :** ☒ We also conduct package tours to Karnataka, Mukhshimath, Baghrinath & Kedarnath ☒ Customized tour to Munar, Thekkedy, Shimla, Manali, Rajasthan & Nepal ☒ International Tours to Singapore, Malaysia - Maldives, Sri Lanka etc.

அழிந்து விடுகின்றன. ஏற்கெனவே நாம் படித்தது போல அந்த மங்கனாயகி பக்தர்களின் தலையெழுத்தைத் தன் காவாய் அழித்து நற்பலனைத் தருகிறாள்.

ஆதிசங்கரரின் வாழ்விடவே நடந்த மகத தான் சம்பவம் இது. மகாலக்ஷ்மியின் கருணை பெரும் மகான்களிடம் மனமூலாகவே பொழிந்திருக்கிறது. இவர்கள் யாருமே தங்களுக்குக் கனையும் கேட்கவில்லை என்பது தான் விவப்பிற்குரிய விஷயம்.

நிகமாந்த தேவிகளிடம் ஓர் ஏழை இளைஞன் தன் திருமணத்திற்காகப் பொருள் கேட்கிறான். துறவியிடம் ஏது பணம்? இந்தத் துறவியைச் சோதிக்க வேண்டும் என்பதற்காக சில கயலர்களின் தூண்டுதலால் அந்த அப்பாவி இளைஞன் கேட்கிறான். அனைத்தையும் அறிந்த தேவிகளுக்குத் தாயாரின் கருணை தெரியாதா? அவர் 'சீஸ்துதி' பாடுகிறார். அங்ஙனம் மகாலக்ஷ்மி ஏழைக்கு உலக்கிறாள். கனகதாரா ஸ்தோத்திரம் போலியை 'சீஸ்துதி'யும் சரஸ்வத்கணங்களையும் தாவலது. நிறையப் போ பாரபாணம் செயது. பாலன் அடைந்ததை இந்த 'சீ' தொடர் எழுதும்போதே கேள்விப்பட்டிருக்கிறோள்.

விதயாரணயர் கடும் தவம் இருந்து இருமகளிடம் பொருள்வனம் கேட்கிறார். "உனக்கு இந்த துண்மத்தில் பொருள் கிடைக்க

கும்பேறு இல்லை" என்கிறான் அங்ஙனம். "அப்படியானால் இதோ இப்போதே தூவி யாகிறேன் சத்தியாசம் ஒரு மணிதனுக்கு பறு பிறவிதானே?" என்று வாதிட்டுத் துறவியை 'மெற்கொள்கிறார்' 'சீ' சிரிக்கிறான். அவளுக்குத் தெரியாதா எல்லாமே காரணகாரியங் களுடன்தான் நடக்கிறது என்பது.

துறவியான விதயாரணயருக்குப் பெரும் செல்வம் குவிக்கிறது ஆனால் இப்போதுதான் அவளுக்கு உறைக்கிறது. 'ஆமாம் நான்தான் துறவியாவிறே செல்வத்தை வைத்துக் கொண்டு என்ன செய்யப் போகிறேன்' என்று.

'இல்லை மகிசன், இதற்கெல்லாம் காரண முண்டு' என்று அங்ஙனம் புனைக்கக்கிறார். அந்த மாபெரும் செல்வத்தைக் கொண்டு... ஐயினதா புகை என்று இரு இளைஞர் களின் மூலம் தலித்து போன இந்து நாம் பாதுகாத்த மீண்டும் நிறுவுகிறார் அந்தத் துறவி.

அந்தத் தேவியை வழிபட்டால் அவள் கருணை பொழிவாள் என்பதற்கு புராணங்களில் மட்டுமல்லாது, மேயோ குறிப்பிட்ட சரித்திரச் சான்றுகளும் உபயோகம் கண்ட மனந் போழித்ததும். 'சீஸ்துதி' இருப்பது, இந்து சமயாஜ்யம் கண்டதும் சரித்திரத்தில் கண்டனவதானே!

நாமெல்லாம் துறவிகளாக இருந்து கேட்க முடியாதுதான் ஆனால் செல்வத்தைக் கொண்டு அடாத்து செய்யாமல் இல்லற தாமததிறுக் கேட்கலாம். இளிய தல்வாழ்வித்துக் கேட்கலாம். அவள் கருணை புரிகிறாள் என்பதை இவகே வாசகங்களின் கடிதங்கள் மூலமே அறிகிறோமே! ஏன், சரித்திரத்துக்குப் பாவாளோன், கலிச்சுத்தி! மேயோ அல்லவா நடந்து கொண்டு இருக்கிறது.

என்ன மனமும உடனும் இல்லமும் அந்த 'சீ'மகன் உறையும் இடமாக இருக்க வேண்டும் விட்டில் அழகையும், மாறாள் சித்த னைகளும், இல்லை: இல்லை எனும் கோர மான வாரதனத்தையும் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மங்கலமான மனைகளிலே மகாலட்சுமி உறைகிறாள். பாற்கடலில் உதித்த கருணைப் பெருத்தாயாளர் மேலும் தரிசிப்போம்.

கந்தாடகாவில் உடுப்பியிலிருந்து இரு பத்தாத்து(25) மியோ மீட்டர் தூரத்தில் கோட்டா என்ற ஊரில் மாதா அம்மருத்ரேஸ்வரி கோவில் உள்ளது. கன்னடத்தில் அறகு மக்கள் தாயி என்று அம்மனை கூறுகிறார்கள். அங்கு என்ன விசேஷம் என்றால் அந்தக் கோவிலைச் சுற்றி மூன்று வருடத் திற்கு ஒருமுறை விங்கம் சயமாக பூயிபி லிருந்து தோன்றுகிறது. அம்மனைச் சுற்றி சின்னதும், பெரியதுமாக விங்கங்கள். கோவிலில் கொள்ளை பூஜித்து ஒரு தடிகம் தருகிறார்கள். அதை மூன்று சற்று அந்த விங்கங்களின் மேல் போடும்படி கற்றச் சொல்கிறார்கள். இப்படிச் செய்தால் நினைத்தது நடக்குமாம். அம்மன் அவங்களுடைய வீற்றிருக்கிறார். பார்த்தானே பரவாய் உண்டாகிறது.

சரோஜா சிவிவாசன்.

(தொடரும்)

# தொழிலில் வெற்றிபெற வேண்டுமா?

## தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நியுனர் திரு. கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்களின் கருத்துகள்.

தொழில் வசியம் என்பது செய்கின்ற தொழிலில் வெற்றிபெற உதவும் விஞ்ஞானக் கலையாகும். தொழில் மட்டுமல்லாமல் தொழில் வசி வந்தால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிகநல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

குறிப்பாக தொழில் முடக்கம், விவசாயம் மீதம் உத்தியோகத்தில் இடைபுறங்கள், திருமணத் தடை, குழந்தை பக்கியம் இல்லாமை, மனக் குழப்பம், தீய குணிய சக்திகளால் பாதிப்புகள், முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை, எதிரி பயம், மேலும் எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளுக்கும் தொழில் வசியம், நியுன ராவலியுடன் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காணலாம்.

மாரிசைக் கடைகள், தொழில் நிறுவனங்கள், டோர்டர்கள், இண்டஸ்ட்ரிஸ்கள், பள்ளி, உத்தியோகம், பஸ், லாரி டிரைவர்கள், ஹாஸ்க் கடைகள், பள்ளிகள் கம்பெனிகள், ஏற்றுமதி, இறக்குமதி நிறுவனங்கள், ஸ்டால் மீஸ்கள், சினிமா தியேட்டர்கள், குடியிருக்கும் வீடுகள், மருத்துவ மனைகள், ரெஸ்டோரன்ட் நிறுவனங்கள், மேலும் உலகில் உள்ள அனைத்துத் தொழில்களுக்கும் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அத்தொழில் தனது வளர்ச்சி யடைந்து மிகப்பெரிய வளத்தைப் பெற்றுத் தரும். மக்கள் மத்தியில் நல்ல புகழைத் தரும். அந் அதிவாரிகள், ஸ்பிரிடுகள், துணியார் நிறுவன அதிவாரிகள், ஸ்பிரிடுகள், நய்களின் பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அவர்களின் பணியில், உத்தியோகத்தில் லாபாட்டுக்கள், கிறப்புகள் உண்டாகும்.

தொழில் வசிய நியுனராவலி என்பது வெள்ளை மத்திரம், திருக்கின்ற பெயரிடையே வசியம் செய்வதாகும். வெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், வாழ்வில் எடுக்கின்ற காரியங்கள் எல்லாம் வெற்றியெல் வெற்றி பெறும். பணம், பதவி, புகழ் அனைத்தும் கிட்டும். வெள்ளை கைத்துடன் பலர் பேசுந் வளவாழ்வு வாழலாம்.



தொழில் வசியம் என்பது அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரத்தில் முக்கிய அங்கமாகும். இதில் திருமராவலி, நேமாவலி, ஷசன், மேக்பவரீ, கிரகபாவலி, அசுடிராவலி, பசுமியஸ்டரி, பியூசராவலி, ஆர்கோவலி, பெயர் வசியம் என சொத்தம் 19 வகைகளில் உள்ளன. இவ்வகை அனைத்தையும் தனது ஆய்வு செய்து தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், பரிபூரண அதிர்ஷ்டசாகிகள் ஆகலாம்.

ஆண், பெண் ராத்தத் தேதியில் கிறத்தலர் காரக இருந்தாலும், அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்ட நாளில் கூட்டு எண் 2, 4, 5, 7, 8 வரும் தாளில் கண்பயங்கத் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது கூட்டு எண் என்பது திருமண நாளில் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்ணாகும். அப்படி செய்து கொண்டவர்களின் வாழ்வில் பலவிதமான இன்னல்களும், இடைபுறுகளும், தோல்விகளும், கஷ்டங்கள் தரும், வீண் விரயங்களும், விரோதம் சென்ற செட்ட சம்பவங்களே நடந்து கொண்டிருக்கும்.

இக்கஷ்டத்திலிருந்து அவர்கள் விடுபட, அதிர்ஷ்ட நாளில் கண்பயங்கத் திருமணம் எண்ணும் மறுமரங்கைய பூஜை செய்து கொண்டால், குடும்ப வாழ்வில் எல்லா அதிர்ஷ்டங்களும் கிடைக்கும். தொழில் மேம்பட, செல்வம் செழிப்பு, புகழ், பணம், கிடைத்தி அனைத்தும் கிடைக்கும்.

தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அதில் வெற்றியெல் வெற்றி பெறலாம். இக்கலையை பூரண விஞ்ஞானம் + தெய்விக சக்திகளைக் கொண்டதாகும்.

உங்கள் வாழ்வில் வளம்பெற, வெற்றிபெற அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான நோதிடரை உடனே வந்து சந்திப்புகள்.

இவர் எழுதிய அற்புதமான ஸ்தலகங்கை வாங்கிப் படிப்புகள்.

1. அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் (தமிழ், English, தொகுதி) ரூ.300/- M.O. செலவுகள் பெரி நாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புகள்.
2. வெற்றிக்கு வழி - ரூ. 1,050/- M.O. செலவுகள். பெரி நாட்டினர் ரூ. 2,000/- அனுப்புகள்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழி காட்டும் தொழில் வசிய மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

நியுனராவலி - நேமாவலி - ஷசன் - தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நியுனர்  
**கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,**

தலைவர் தேவட்டம்,  
கனது வக்கரை (P.O) 638 459.  
டி புரிஸ்டட்டடி (Via), மேலாடி (Dt.)  
TAMIL NADU - INDIA Ph: (04254) 28725E  
Cell(0) 94430 54366

வாடி விடுமுறை : புதன், விசாழன்

**BOOKS: அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் Rs.300/-, வெற்றிக்கு வழி Rs.1,050/-**



‘ஸ்’... அம்மா”

என்று குழந்தையை உதறினாள் காலியா “என்ன காலியா!” என்று கேட்டபடி வந்தாள் கசுமார். “ஒண்ணு மிலலை. பல்லு வந்துடுத்து. அதான் கடிக்கறான்” என்று காலியா முகம் சிவக்கக் கூறினாள். “அப்பனுக்குத் தப்பாத பிள்ளை” என்று சிரித்தபடி ஜாஸ்கி வந்தாள். “உன் புருஷன் இதே போலத்தான். அவனை பால் மறக்கடிக்க ரொம்பக் கஷ்டப்பட்டேன். இரண்டரை வயசு வரை பால் குடிச்சான்னா பார்த்துக்கோ. என் ரத்த மெல்லாம் கண்டிப்போன மாஇரி இருக்கும்.”

காலியா கண் வளைப் பார்த்துச் சிரித்தாள். எட்டு மாதக் குழந்தையான பேரன் அமா, பாட்டி ஜாஸ்கியிடம் தாலி னான். அடுத்த அரை மணிக்குள் காலியா புடைவை மாற்றி, ‘தேறண்ட பாகடை’ தோளில் மாட்டியபடி, அமர் கண்ணுக்குப் படாமல் கேட்டுக்கு வெளியில் திள்ளாள். கசுமார் வண்டியை வெளியில் தள்ளிச் சென்று, மண்ணிலைய ஏற்றிக் கொண்டு பறந்தாள்.

“எல்லாம் அவசரம்தான்” ஜாஸ்கி பெருமூச்சு விட்டாள். குவிந்து அமரை கிழே இறக்கும் பொழுது, ‘கரி’ என்று யாப்பு வலித்தது. மெதுவாக அழுத்தித் தேய்த்தாள். “இன்று எப்படியாவது கசுமாரிடம் பேசி, டாகடரிடம் போக வேண்டும். இரூக்க இருக்க மார்புக் கட்டி பெரிதானிக் கொண்டு வருகிறது!”

வலியுடன், சமையலறையில் புருந்து, வேளையெல்லாம் முடித்து, தடுதடுசை அமரை கவனித்துக் கொண்டு, வரும் கிபோன் கால்கள், வாயிற்கதவுத் தட்டுபவர்கள் என்று பதில் கூறிக் கொண்டு, ஜாஸ்கி பம்பரமாகச் சுழல்கிறாள்.



மா  
ய்  
ந்  
த



அமருக்கு கீபாரக்ஸ் ஊட்டி, உடம்பு துண்டத்து தூங்கச் செய்வும் பொழுது மணி ஒன்றாவி விட்டது. பிறகு, அவசர அவசரமாகச் சாப்பிட்டான். இன்றைக்கென்னவோ வலி அதிகமாக இருந்தது. சாப்பாடு கடைபிடி முடித்து விட்டு, சற்றே கண் அயர்ந்தான்.

டெலிக் பேபர்ஸ் மணி அவளை எழுப்பிப் பொழுது, அமர் அவளுக்கு விளையாடிக் கொண்டிருந்தான். "அம்மா, நான்தான் வசந்தரா" என்றான் தூவனிடமிருந்து ஒரே பெண் "ம... சொல்லுவே, உன் பெண் ராதா வுகு ஜூரம் தேவலையா." என்று தாக்கக் கலக்கத்துடன் தூவனிடமிருந்தான்.

தன் பெண்ணின் ஜூரத்திலிருந்து ஆரம்பித்து, தன்னுடைய மாயியார், மாமனார், நாதனார், வேலைக்காரி, பெண் ராதாவின் பன்விக்கட மச்சர் என்று ஒவ்வொருவரையும் குறைகூறி முக்கால் அழுது. "இந்த ஜென்

மதிரும் இவன் திருத்த மாட்டான்' என்று பெருமூச்சு விட்டான் தூவன். மடியில் இருந்த அமர் அவன் மாயியை தன்வயல முட்டும் பொழுது, வலியால் தடித்து 'அம்மா' என்று முன்கினான்.

"என்னமமா, அமா விஷமம் பன்றாளா?" வசந்தரா கேட்டாள் "இல்லை, வந்து... வக, எனக்குக் கொஞ்ச தூவா, மார்வ கட்டி ஒரே வலி. டாக்டர் கிட்ட போக தேர்மே கிடைக்க மாட்டேம்கிறது. அதான்..." தூவன் முடிக்குமுன்னரே, "மன்னி என்ன பன்னிக் கிறிக்கறா? உன்ன பார்த்துக்கறதை விட ஆயிஸ் முக்கியமா! ஆனாலும் இந்த கருமார் இப்படிப் பெண்டாட்டி.

# மாடு

காந்தலக்ஷ்மி சந்திரமௌலி

# நிம்மதியான வாழ்க்கை வேண்டுமா ?



## காலத்துடன் உட்ப

ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீவத்ஸா காலத்துடன் உட்ப...  
 காலத்துடன் உட்ப...  
 காலத்துடன் உட்ப...  
 காலத்துடன் உட்ப...  
 காலத்துடன் உட்ப...  
 காலத்துடன் உட்ப...  
 காலத்துடன் உட்ப...  
 காலத்துடன் உட்ப...  
 காலத்துடன் உட்ப...  
 காலத்துடன் உட்ப...

நிலத்தில் /  
 2000 சதுர அடி.

ஒரு தனி  
 2007 சதுர அடி.

ஒரு தனி  
 1500 சதுர அடி.

வாசுங்கன், உங்கள் சொந்த கனவு இல்லத்தில் குடியேருங்கள்.

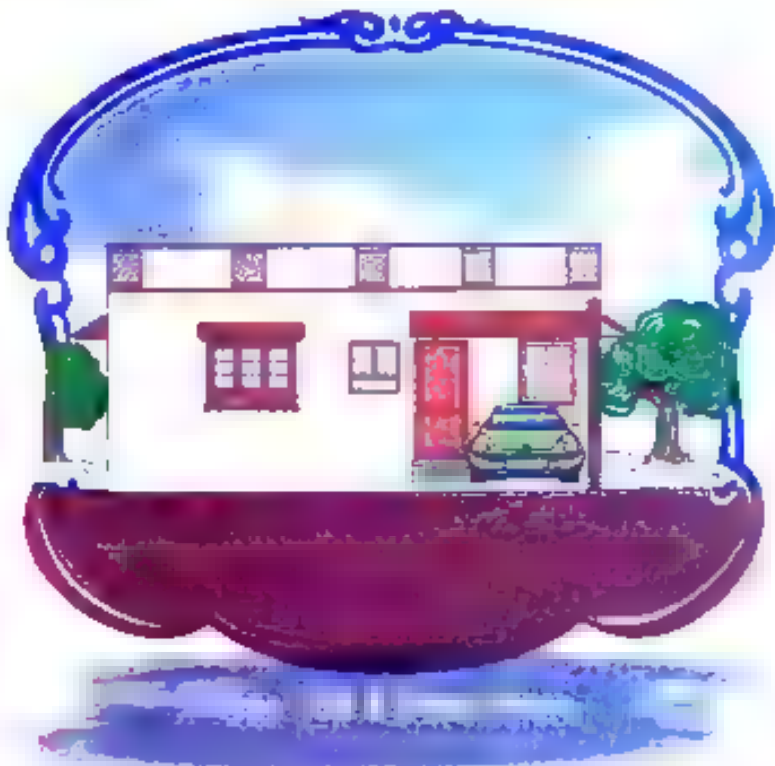
மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:



ஸ்ரீவத்ஸா ரீயல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

# உங்கள் முதலீடு வளர வேண்டுமா ?

**Sree**  
**View**  
**UDUR**



## உமும் கதன் மதப்பு

மனையின் பரப்பளவு:  
மதல 2400 சதுர அடி வளர

விட்டின் பரப்பளவு:  
மதல 1801 சதுர அடி வளர

விட்டின் விலை:  
மதல ரூ 18,20,800 வளர

### விசேஷ வசதிகள்:

- ★ கிவப் ஹவுஸ்
- ★ பொது தியான அறை
- ★ கம்யூனிட்டி ஹால்
- ★ ஜாகிங் டிராக்
- ★ குழந்தைகள் பூங்கா
- ★ பாதுகாப்பிற்கான சுற்றுச் சுவர்

Visit us at: [www.sreevatsaonline.com](http://www.sreevatsaonline.com) / [www.sreevatsa.com](http://www.sreevatsa.com)

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இத்தியா. பேண்: 91-422-2437422, 2432184, 2432574, 2441481, 2454817, 2432042. பேக்ஸ்: 91-422-2430899, Email: [Sreevatsa@eth.net](mailto:Sreevatsa@eth.net) / [Sreevatsa@vsnl.com](mailto:Sreevatsa@vsnl.com) சென்னை: 7, காமராஜ் பராக் தெரு, சென்னை 600 013, இத்தியா. பேண்: 91-44-2595 3149, 2596 0270, 2595 7953, 2596 5401-05, 2596 1029-31, பேக்ஸ்: 91-44-2595 0055, 2596 5032, 2522 4087 Email: [Sreevatsa@vsnl.com](mailto:Sreevatsa@vsnl.com)



தாசனாக இருக்கக் கூடாது. நீ ஏன் வைத்தியக்காரி மாதிரி, அந்தக் குழந்தையைப் பார்த்துக்கறே?" என்று ஆரம்பித்து, காவ்யாவின் பிறந்த விட்டு மனிதர்களைத் திட்டி விட்டுத்தான் மூச்சு வாங்கினான்.

"பெற்ற பெண் கூட நம்முடைய அவன் தையைப் புரித்துக் கொள்ளவில்லையே, ஒரு ஆறுதல் வார்த்தை கூறாமல், ஏன் இப்படிப் பேசுகிறாள்?" ஜானகிக்கு ஆயாசமாக இருந்தது. "அது சரி, வசந்தராவின் பிறவிக் குணத்தை யாரால் மாற்ற முடியும்?"

மாணவ டிபனும், இரவுச் சாப்பாடும் செய்து முடிந்த பொழுது இரவு மணி ஏழாகி விட்டது. அமா ஜானகியின் இருப்பில் ஏதேனும் அம்மா, அப்பா சங்கட்டரில் வந்திறங்குவதைப் பார்த்துக் குதித்தாள்.

அமா காவ்யாவின் கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டே, அப்பா கருமாஸைப் பார்த்தான் "என்னம்மா, ரொம்ப விலைமம் செய்தானா?" என்று கேட்டுக் கொண்டே காவ்யா உன்னை நுழைந்தான். திம்மதி மூச்சு விட்ட ஜானகி, கோவிலுக்குக் கிளம்பினாள்.

அவளுடைய பழைய சிபேகிதி விகைகம் தான் போகும் 'வலிதா சஹஸ்ரநாம கிளவ்' பற்றிக் கூறிக் கொண்டே வந்தாள். மலிவை கூறபகாம்பாள் சந்ததி முன்பு தின்று கொண்டே, "அம்மா, தாயே எனக்கு இந்த உலகை விட்டுப் போகிற வழியைக் காட்டு" என்று மனமுருகப் பிரார்த்தனை செய்தாள் யாரோ சொற்பொழிவாற்றிக் கொண்டிருந்தார். சிதிது தேரம் காற்றாட உட்கார்ந்து கொண்டு, கம்ப ராமரவணத்தைக்

கேட்டாள்.

விட்டுக்கு வரும் பொழுது, 'இன்று எப்படியாவது கருமாமிடம் பேசி, டாக்டரைப் பார்க்க ஏற்பாடு செய்தாக வேண்டும். மாதவிஸையைப் போட்டதில், வலி சிதிது குறைந்திருந்தது. ஆனால் இப்பொழுது எல்லாம் பத்திரிகைகளிலும் மார்புக் கட்டி புற்றுதோலாக மாறலாம் என்று எழுதியுள்ளதைப் படித்து ஜானகிக்கு பயமாக இருந்தது. 'அந்த மாதிரி ஏதாவது வந்து தன் பிள்ளைக்கு பாரமாகி விடுவேமா?"

அவளுடைய கணவருக்கு விதி 'வார்ட் அட்டாக்' ரூபத்தில் வந்து, 'ஒப்பன் வார்ட் சர்ஜரி' என்கிற பெயரில் ஏகப்பட்ட பணத்தைக் கொட்டியும், பிழைக்காமல் வெகு சீக்கிரம் இறையண்டி சோத்து விட்டார்.

ஜானகியின் தலை குணத்திற்குக் கடவுள் கொடுத்த ஸரிகதான் மருமகன காவ்யா நாத்தனார் வசந்தராவின் குணத்தைப் புரிந்து கொண்டு எத்த விலைவாதையும் பெரிதாகக் காமல் ஜானகியின் மனம் கோணாடாடி நடந்து கொண்டாள்.

காவ்யா, இரவு சமையலறைையைச் சுத்தம் செய்து விட்டு, நாளை மாமியாரின் சமையலுக்குத் தேவையான சாமான்களை அழகாக எடுத்து வைத்துக் கொண்டிருந்தாள். அப்பொழுது ஜானகி அருகில் வந்து, "காவ்யா உன்விட்டே ஒரு விஷயம் சொல்லுதும்" என்று ஆரம்பித்தாள்.

"சொல்லுங்கம்மா" காவ்யாவின் என அளிச்சையாக அரிசி, பருப்பு இவைகளை அளவு பார்த்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டிருந்தது. "வந்து, எனக்குக் கொஞ்ச நாளை மாசில் ஒரே வலி. என்னென்று பார்த்து ஒரு கட்டி இருக்கு அது இப்போ பெரிசாகி வலி ஜாஸ்தியாகிண்டே இருக்கு. என கூட டாக்டர் கிட்டே லா முடியுமா?"

காவ்யா, மாமியாரின் பயத்தைக் கவனித்தாள் "ஏம்மா பயப்படறீங்க? இதைப்பாரம் இப்ப சாவகாதாரணம். உங்க பிள்ளையை தானைக்கு விட போடச் சொல்லி, அமர் குட்டியை அவர்கிட்டே விட்டுட்டுப் போகலாம் எனக்கும் பிரச்சமை பார்த்த டாக்டர் உஷா ஆணத்திட்டேயே போகலாம். தானைக்கு முதல் 'அப்பாவின்ட்மெஸ்ட்' வாங்கிடறேன்."

காவ்யாவிடம் ஜானகிக்கு பிரச்சமை பிடித்த குணம் இதுதான். ஒரு விஷயத்தைக் கூறினால், அடுத்த பத்தாவது நிமிடத்தில்

## பொன் மொழி

நீங்கள் நல்லவர் என்பதால் உலகம் எப்போதும் உங்களுடன் தியாயமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது நீங்கள் புலவர் உண்ணாதவன் என்பதால் புலி உங்களைத் தாக்கக் கூடாது என்று எதிர்பார்ப்பது போல்தான்.

- வெள்ளியில் விவ்வி

தகவல் : அ. ஷண்முக சத்தாரம்

எப்போதும் ஒரே மாதிரி கூட்டு செய்திறோமே!  
இன்று ஒரு மாறுதலாக பப்பாளிக்காய்க் கூட்டு  
செய்ய நினைத்து, பாசிப் பருப்பை அரை வேக  
காடு வேகவைத்து, அத்துடன் பப்பாளிக்காயை  
சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு அத்  
துடன் வெங்காயம், தக்காளி நறுக்கிப் போட்டு,  
சிறிது மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு சேர்த்து வேக  
வைத்து, தேங்காய் விழுதாக அரைத்துப் போட்டு  
கடுகு, உளுந்து, கருவேப்பிலையைத் தாளித்துக் கொட்டி  
சேன், பப்பாளிக்காய்க் கூட்டு ஜோராக இருந்தது.



- பிரேமா சாந்தாராம்.

முடிவு கூறி விடுவான். 'வனவன' என்று  
பேசி, எலையை மனையாக்க மாட்டான்.

"என்னால் வீடு போட முடியாது.  
நினைக்கக் கூடியதானே. இதுக்கு டாக்டர்,  
ஆஸ்பத்திரி என்று எதுக்கு அமர்க்களம் பண்  
னானும்! ரதாவது ஆயிஸ்மென்ட் தடவி  
னால் சரியாய் போயிடும்" கருமா சிஞ்சிடுந்  
தான். வெளியே ஹாலில் படுத்திருந்த  
ஜானகியின் காதிச் தெளிவாக விழுந்தது  
மார்போடு சேர்த்து மணமும வலித்தது.

"என்ன பேச்சு இது! பெண்களுக்கு  
மார்பில் கட்டியங்கறது சாதாரண விஷயமா?  
கடவுள் புண்ணியத்தில் ஒன்றுமில்லை.  
என்று 'ரிசல்ட்' வந்தால் பரவாயில்லை.  
வேறு மாதிரி இருந்தால்.. அம்மாணவ  
நினைச்சு என்னக்கு ரொம்பக் கவனவாக  
இருக்கு" தாழ்த்த குரலில் காவயா  
பேசினாள்.

"ஆமா, இப்படித்தான் அப்பாவுக்கு  
'கான்ட்ரபிள்' என்று கம்மர் வீட்டுல இருக்  
காம், டாக்டர்விட்டே போயி, அது 'ஒப்பன்  
ஹார்ட் சர்ஜரி' வரை போயி, தம்மிட்டே  
அத்தனை பணத்தைப் பிடிப்பிணா. கடைசி  
யில என்னாச்சு? இன்னும் கடன் தீராத  
பாடியில்லை" கருமார் அலுத்துக் கொண்ட  
டான்.

"கடனை அடைக்கத்தான். தானும் உங்க  
ளுக்கு உதவி செய்கிறேனே. அதுக்காக  
அம்மாணவ டாக்டர்விட்ட கான்ட்ரபிளம்  
இருக்கிறது ரொம்பத் தப்பு" காவயா திட  
மாகக் கூறினாள்.

"உன் இஷ்டம் போலச் செய்" என்று  
ஏதோ தனக்குச் சம்பந்தமில்லாத விஷயம்  
போல கருமார் ஒதுங்கிக் கொண்டான்.  
"உங்க அம்மாணவ வந்து குழந்தையைப்  
பார்த்துக்க சொல்கிறதுதானே" கருமார்  
சிரிச்சலுடன் கூறினான்.

"இப்படிப் புரியாமல் பேசினா எப்படி?  
அம்மாணவ வரச் சொல்லி விட்டு, இன்  
னக்கே திரும்பிப் போனா அறுப்ப முடி  
யுமா? அம்மாவோட என தங்கை நித்யா,  
என தம்பி வெங்கட் என்று எல்லோரும்  
மதுரையில்லுத்து வரணும் வந்தா ஒரு பத்து  
தான் தங்குவா தமக்குச் செவடி முழி  
யிதங்கி விடும் அதெல்லாம் ஒன்றும் வேண்  
டாம் தான் குழந்தையோடு ஆஸ்பத்திரிக்  
குப் போறேன்" காவயாவின் பதிலைக்  
பெட்டு, ஜானகிக்குக் கண்களில் நீர் கொந்த  
து.

அன்றிரவு தூக்கம் வராமல் புரண்டாள்.  
கடவுள் கொடுத்த ஆயுதச் அதிகமாக்க  
மருத்துகள். மாத்திரைகள் என்று மனிதன்  
சாப்பிடுகிறான் இன்னும் அதிக தான் உயிர்  
வாழ ஆசைப்படுகிறான். அதனால்தான்  
திரைய விபாதிகள் வந்து, படுக்கையில்  
வீழுத்து, மயமும் மூதிரமூமாக அவுடுப்  
பட்டு "பகவானே, என குழந்தைகளுக்கு  
எத்தக் கூட்டமும் கொடுக்காமல், போய்ச்  
சேர வழி செய்ய வேண்டும்" என்று மன  
தார வேண்டியானா ஜாணகி.

"எதனை மாதமாக இந்தக் கட்டி  
இருக்கு" கையை சோப் போட்டு கழுவி  
ணா டாக்டர் உஷா "ஓர் ஆறு மாதமாக  
இருந்தது. இப்போ ஒரு மாதமாக பெரிதாகி,  
வலி இருக்கு" ஜானகி மெதுவாகக் கூறினாள்.

"என்னம்மா இப்படி அவடலியம் செய்ய  
லாமா! பெண்கள் குடும்பத்திற்கு உழைத்து  
விட்டு, தனக்கு எவ்வாறு அப்பாடியே விட்டு  
விடுகிறார்கள் பெண்களுக்கே உரித்த அறி  
வீமை இது. ம் சரி இந்த டெஸ்ட் எல்லாம்  
எடுக்கணும்" மனமனவென்று எழுதி காய்  
பாவிடம் கொடுத்தார்.

ஒரு வாரத்துக்குள் கட்டி, கான்ஸர்தான்

என்று தெளிவாகத் தெரிந்தது. "அம்மா, உனக்கு 'கான்வர்ஸ்' வந்திருந்தே ஸ்டீயர், எனக்கு என்று பார் இருக்கா?" என்று வசந்தரா ஒப்பாரி வைத்தாள். பிறகு, "அம்மா, மன் னியை வேலை 'ரிஸன்ஸ்' செய்து விட்டு, உன்னளக் கவனிச்சுக்கச் சொல்லு" என்று அறிவுரைக் கூறி தன் கடமையை முடித்தாள்.

சுருமார், ஒரு படி மேலே போய், "டாக்டர் சொல்றதெல்லாம் தும்பாதே. எனக்குத் தெரிந்த ஆயுர்வேத டாக்டர் கிட்டே போகலாம். எல்லாம் நன்றாக ஆகிவிடும. ஆபரேஷன் என்று போனால் நிறையச் செலவாகும்" என்றான் ஜானகி எதுவும் பேசவில்லை.

ஒரு வாரம் கழித்து காவ்யா அம்மா ஜானகியிடம் விட்டுவிட்டு டாக்டரிடம் சென்றாள். "ரோம்ப சாரிம்மா, மார்பகத்தை ஆபரேட் பண்ணி கடுக்கறதைத் தவிர வேறு வழியே இல்லை. லேட் பள்ளிவா, உடம்பு பூராப் பரஸ்டும் அதை அவங்க தாங்கறது கஷ்டம் சீக்கிரம் ஆபரேஷன் பண்ணணும். இதை நீங்க பக்குவமா அவங்ககிட்டே எடுத்துச் சொல்லுங்க நாலும பேசறேன்" என்றார் டாக்டர்.

அன்றிரவு, கணவனிடமும், மாமியரிடமும் மிகுந்த நிதானமாகக் கூறினாள். ஜானகி திக்பிரமை அடைந்து, எதுவும் பேசவில்லை. சுருமார் பயமும் கவலரமுமாகச் சேர்ந்து. ஆன் வாக்கத்திற்கே உரிய இயலாமைபுடன் வரும் கோபத்துடன் எரிந்து விழுந்தான். "இதுக்குத்தான், நான் டாக்டர் கிட்டே போக வேண்டாமல்லு சொன்னேன். இப்பப் பாரு எவ்வளவு சூழப்பய!"

உயப்பகஸ் உள்ளவர்களுக்கு இட்லி தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ள தேங் காய்ச் சட்னி செய்யும் போது அதிகம் தேங்காய் சேர்க்கக் கூடாதில்லையா? அத னால், உடைத்த கடலை, பச்சை மிளகாய், ஒரு ஸ்பூன் துருவிய தேங்காய், ஒரு துண்டு இஞ்சி, உப்பு இவற்றோடு ஒன் றிரண்டு சின்ன வெங்காயம், அல்லது ஒரு பெரிய வெங்காயத் துண்டு, அல்லது வேசாக வேகவைத்த மூட்டைக்கோஸ் ஒரு பிடி (மூட்டைக்கோஸை கொஞ்ச நேரம் வெந்நீரில் போட்டு வைத்தால் போதும்) இதில் ஏதாவது சேர்த்து சட்னி அரைக்கலாம். இது எல்லோருக்குமே நல்லது.

ஜானகி இரவு நீராம்பதெயும் ஆவிரத் தெட்டு தடவை துபித்தாள். நன்றாகத் தூங்கி னான். காவலில் எழுந்து எப்பொழுதும் போல வீட்டு வேலைகளை முடித்தாள். "காவ்யா, வீடு போடும்மா, டாக்டர் உஷா கிட்டே போகலாம் வா" என்றான். "சரிம்மா", என்று காவ்யாவும் வீட்டு வேலைகளை 'மளமள'வென்று முடித்தாள்.

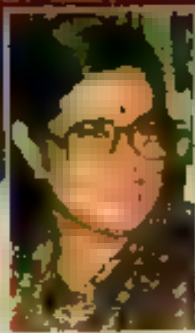
"அம்மா, நீங்க கவலைப்படாதீங்க. மார்பகத்தை எடுத்து விட்டு, நன்றாக புண் ஆதியவுடன், செயற்கை மார்பகம் பெருகுத் திக்கலாம்" என்று டாக்டர் மென்மைவாகக் கூறினார்.

"வேண்டாம் டாக்டர், எனக்கு மார்பகமே வேண்டாம். எடுத்து விசிப் போட்டு விடலாம். இது இருக்கத்தானே, என் குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டினேன். பாலூட்டிய நாஸ்தானே, என குழந்தைகள் எனக்குச் செய்ய வேண்டாம் என்று எதிர்பார்க்கிறேன். அமுதுட்டிய நாள் இப்பொழுது ஒரு காய்ந்த மாட்டுக்குச் சமை. காய்ந்த மாடு மாட்டுக் கூறிகு கதவும் ஆனா மனித ஜிவமடான் நான். இது இருக்கத்தானே, பாவம் உரோ பெற்று பென் என மருமன் காவ்யாவுக்கு பாராமயிட்டேன் வேண்டாம். அறுத்து எடுத்துப் போட்டுடுங்க" என்று கூறி அழும் ஜானகியை எப்படிச் சமாதானப்படுத்துவது என்று புரியாடல் பார்த்தார் டாக்டர் உஷா.

"அம்மா, அழாதீங்க. நான் இருக்கேன்" என்று கண்ணிருடன் காவ்யா சமாதானப் படுத்தினாள். அவள் இடுப்பில் இருந்த அம்ர், "ம்மா" என்று ஜானகியின் கழுத்தை கட்டிக் கொண்டாள்.



- விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்.



**பெரிய செய்தி**

**Figure 1**

الكلمة الأخيرة

**பொருள் :** எண்ணெயில்லாத நொறுக்கஸ்

**முதல் பரிசு : ரூ. 500/-**

మదీర ఫతహుల్లా ఛతాబు

தேவையான பொருட்கள் .

1.  $\frac{1}{x^2} = x^{-2}$ ,  $\frac{d}{dx} x^{-2} = -2x^{-3} = -\frac{2}{x^3}$

தேவநாபுரி - கி. பி. 1900

[illegible][illegible][illegible]

ਅੰਤਰਿਕ ਵਿਚ ੭੮੧ ਘਨ ਮੀਟਰ ਦਾ ਘੇਰਾ ਹੈ।

மேலும், (2) உட்கட்டிடம் கட்டி, அதில் 1½ அ.ப.

$$\vec{a} = 3\vec{i} + 4\vec{j} + 5\vec{k}, \quad \vec{b} = 4\vec{i} + 3\vec{j} + 5\vec{k}, \quad \vec{c} = 5\vec{i} + 4\vec{j} + 3\vec{k}$$

$\frac{d}{dt} \left( \frac{1}{r^2} \right) = -\frac{2}{r^3} \frac{dr}{dt}$

ഭൂമിയിലെ ജീവികളുടെ 95% നേടുവാൻ കഴിയുന്ന വിവിധ

செய்துரை :

உதயகிரிச் செவ்வடி அடியிற் கையெழுத்து இவ்வாறு

தமிழ்நாட்டில் இருந்து, அமைச்சரவை அங்கத்தினர் பிரிந்தனர்.

மகாத்மா காந்தி. கனம் இ.ச.கே. இராசா ரெட்டி அவர்கள் அவர்கள்.

தமிழ்நாடு அரசு 10-வது திட்டம் 11-வது பருவம்

வந்தவருக்கு

கும்மாத் இல்லத்தரசி



பச்சை வேர்க்கடலையில் இஞ்சி, பூண்டு விழுதுடன் இரண்டு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள், தேவையான உப்பு, எம்ப் அளரத்த 6 பச்சை மிளகாய் விழுது இவற்றைப் பிசிறி வைத்து, இட்லித் தட்டில் 15 நிமிடம் வேகவைத்து ஆறிய பின் உதிர்த்து விடவும்.

**ஸ்லீட் சிக்கன் மிக்ஸ் :**

அடி களமான வாணலியை அடுப்பில் வைத்துச் சூடானதும் 'சிம்மில்' அடுப்பை வைத்து, கத்தம் செய்த வெண்ணை எள்ளை பட்டபெண்ணெய் வரும் வரை வறுத்து பெரிய பேசினில் கொட்டவும். 2-வதாக காரன் கீப்னேக்கலை வறுத்துக் கொட்டவும். 3-வதாக பொட்டுக் கடலையை வேசாக வறுத்துக் கலக்கவும். 4-வது முந்திரியை வறுத்துப் போடவும். 5-வது கொப்பளரத் துண்டுகளை வரகளை வரும் வரை வறுத்துச் சேர்க்கவும். 6-வது ஜுவரிசியை பொரித்த மாநிரி வந்தவுடன் பேசினில் கொட்டவும். 7-வது புழுங்கலரிசியை பொரி அரிசியாக வறுத்துச் சேர்க்கவும். 8-வது கம்பு, பொரித்துச் சேர்க்கவும். 9-வது கேழ்வரகு பொரித்துச் சேர்க்கவும். 10-வது சோளம் பூப்பூவாகப் பொரித்துச் சேர்க்கவும். 11-வது அவல் பொரியை வேசாக வறுத்துச் சேர்க்கவும். 12-வது ரூட்டி சிப்ரூட்டியை அப்படியே கலக்கவும். 13-வது இரட்டைசையை வேசாக வெறும் வாணலியில் உப்பும் வரை சூடுசெய்து சேர்க்கவும். 14-வது அரிசி மிட்டாயை அப்படியே கலக்கவும். 15-வது மசாலா கலவைபுடன் வேக வைத்து எடுத்த வேர்க்கடலைகளை வாணலி

யில் அரை ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு 2 நிமிடம் வறுத்து விட்டு அடுப்பிலிருந்து அப்படியே இறக்கி வைக்கவும். வாணலி சூடு ஆறியதும், வேர்க்கடலைக் கலவை மொறு மொறுவென ஆகியிருக்கும். இளையும் பேசினில் கொட்டிக் கலக்கவும். 16-வது இரண்டு ஸ்பூன் பொடித்த சர்க்கரை, சிறிது பொடியாக அரிந்து வறுத்த கருவேப்பிளவை இவற்றையும் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

கலர் கலராகவும், வேசான காரமும், இளிப்பும், சத்து மிகுந்ததுமான இந்த ஸ்லீட் சிக்கன் மிக்ஸ் நொறுக்கலை 6 முதல் 10 வயது வரையான அனைவருமே விரும்புவர்.

- திருமதி. கமலா பாலாஜி,  
'பாண்டிச்சேரி' - 10

**இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-**

**கார்ப் பயறு**

**தேவையான பொருட்கள் :**

பாசிப் பயறு - ½ கிலோ,  
உப்பு - தேவையான அளவு,  
பூண்டு ஒரு முழு பூண்டு உரித்தது,  
சாய்ந்த மிளகாய் - 10

**செய்முறை :**

பாசிப் பயறை காளையில் சுமார் ஏழு மணி அளவில் தண்ணீரில் ஊறவிடவும். மாண்பு ஆறு மணி வரை ஊறவைக்கவும். பிறகு தண்ணீரை வடித்து விட்டு ஒரு மெல்

பகுப்பு உருண்டைக் குழம்பு வைக்கும் பொழுது பகுப்பு உருண்டைகளை சிலர் இட்லித் தட்டில் வேகவைத்து குழம்பில் சேர்ப்பர். நான்-ஸ்டிக் தவாலில் வேசாக எண்ணெய் விட்டு பகுப்பு உருண்டைகளை எண்ணெயில் வேசாக மேற்பக்கம் மட்டும் மொறுமொறுவென்று பொய்ளிறமாக வரும் வரை பிரட்டி. கொதிக்கும் குழம்பில் வடைகளைப் போட்டு அடுப்பைக் கட்டாயம் 'சிம்'மில் வைக்க வேண்டும். உருண்டைகள் உடையவே உடையாது குளியும் அபரமமாக இருக்கும்.

- ஜி. அருள்ராணி.



என் கணவர் ஆஸ்பத்திரியில் அவதியுற்ற போது ஹீமோக்குளோபின் 4% இருந்தது. (பிளட் ஏற்றினர்). அப்படிமேல் ஹீமோக்குளோபின் அளவு குறைந்ததால் வெவ்வேறு நிறையத் தரக் கொன்னார்கள். (நல்லவேளை சர்க்கரை வியாதி இல்லை).

ஒட்டித் தயிரை மெல்லிய துணியில் கட்டி நீர் வடிந்த விழுதில் வெவ்வேறு, ஏலம் சேர்த்த பூக்கண்டை விடாமல் இரு மாதம் கொடுக்க 4% இருந்து ஹீமோக்குளோபின் 8% உயர்ந்து இப்போது 13%-ல் ஆரோக்கியமாக உள்ளார். வெவ்வேறுதல் இரும்புச் சத்து அதிகம். 50 வயதிற்கே இந்த அசத்தல் என்றால் யார் ஏன் மற்றும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியத்திற்கு பூக்கண்ட் (வெவ்வேறு) மிகவும் நல்லது.



- சாந்தா நாராயணன்.

விய துணியில் போட்டு ஸ்டைலைக்கவும். காளையில் பார்த்தால் நன்றாக முளைவிட்டிருக்கும். ஒரு கோணி சாகு விரித்துப் போட்டு, அதன் மேல் ஒரு துணியை விரித்து, துணியில் பயறை நன்கு பரத்தி உலர்த்தவும். நிழலிலேயே உலர்த்தி வைக்கவும். இரண்டு மூன்று மணி நேரம் இருக்க விட்டு, பின் பயறை வானலையில் கிழி கிழி தூகப் போட்டு வறுக்கவும். பயறு வெடிக்கும். பார்த்தாலே தெரியும். பயறு பிளவு பட்டு வறுபடும். சுரப்பதம் கொஞ்சம் இருப்பதால் பயறு வெடிக்கும் சப்தத்துடன் வறுபடும்.

எல்லாம் வறுத்த பிறகு ஒன்றாகக் கொட்டி வைத்து, மிளகாய், உப்பு, பூண்டு மூன்றையும் நன்கு சமை போல அரைத்து. விழுதைப் பயறுடன் நன்கு கலக்கவும். பயறைத் தட்டில் போட்டு, மிருதுவாகக் கலக்கவும். அழுத்திக் கலக்கினால் பயறு நுணுக்கி விடும். நன்றாக எல்லாப் பயறுகளிலும் சமை மாசுப் பரப்பிக் கலந்த பின்னர் வெவ்வேறு நன்கு உலர வைக்கவும். பின்னர் பயறு மொறுமொறு என்றாகி விடும். சாப்பிட நல்ல மனமாக குவியாக இருக்கும். டப்பாவில் போட்டு, சுரம் படாமல் ஸ்டைலைக்கவும். எண்ணெய் சேர்க்காததினால் எவ்வளவு நாட்களானாலும் கெடாமல் இருக்கும். பாசிப் பயறு குவிர்த்தியானது. அத்து

டன் முனைகட்டிய பயறு சேதானதும் கூட.  
- பி. குகமணி, சேலம் - 3.

**மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-**

**தூதர்த் தெய்வம் 500**

**தெய்வமான பொருட்கள் :**

சோயா பின்ஸ் (வெள்ளை) - 1 கப்,  
ராஜ்மா (பிரெண்ட்) - 1 கப்,  
மக்காச்சோளம் - 1 கப்,  
வெள்ளைக் கொண்டைக்கடலை - 1 கப்,  
துவரை - 1 கப்,  
மொச்சை - 1 கப்,  
கருப்பு உளுத்து 1/2 கப்,  
வெள்ளைக் காராமணி - 1 கப்,  
திவக்கடலை - 1 கப்,

6 வற்றல் மிளகாய் + 2 பூண்டு பல் + உப்பு + 4 ஸ்பூன் எலுமிச்சை ரசம் சேர்த்து அரைத்த விழுது.

கொப்பரை ஒரு அங்குல நீளத்திற்கு என்னமாகச் சிலிபது - 1 கப்,

பொடித்த சர்க்கரை - 2 ஸ்பூன்.

**செய்முறை :**

சோயா பின்ஸ், ராஜ்மா, மக்காச்சோளம், மொச்சை இவற்றை முதல் நாள் இரவே

ஊறவிடவும். மற்ற பயறு வகைகள் நூறு மணி நேரம் ஊறினால் போதும். பயறு வகைகள் தகுந்த நேரம் ஊறியதும் நன்கு கழுவி வடித்து தனித்தனியாக துனியில் பரத்தி சுமார் மூன்று மணி நேரம் ஆற விடவும்.

இட்டிலித் தட்டுக் குழிகளில் தனித் தனியே வைத்து (சரம் துவிக்கட இருக்கக் கூடாது) நன்கு ஸ்டீம் வத்ததும் ஐந்தே நிமிடம் வேகவிடவும்.

குக்கலரக் குழாயடியில் வைத்து வேசாகக் குழாயைத் திருப்பி வால்வை ரிஸஸ் செய்யவும். (குழாயாமல் இருப்பதற்காக) நன்கு ஆறியதும், சப்பாத்திப் பிரஸ்கரில் பரத்தி சேலாக அழுத்தவும். அழகாகக் கிளிஞ்சல் வடிவில் நகங்கி இருக்கும்.

பிறகு எவ்வாறெனையும் ஒன்றாகக் கலந்து அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து மிருது வாகப் பிசிறிக் கொடுத்து அரை மணி நேரம் ஊறவிடவும்.

கொப்பளையை வெறும் கடாயில் வறுத்துக் கொள்ளவும்.

அரை மணி நேரம் ஊறியதும் நல்ல வெய்யிலில் பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் பரத்தி உலர்த்தி எடுக்கவும். விரலால் அழுத்தினால் பொடியும்படி உலர வேண்டும்.

தன்கு உலர்ந்ததும் கொப்பளர, சர்க்

காரப் பொடி கலந்து பத்திரப்படுத்தவும். களையும், சத்தும் திறைத்த நவரத்ன வெல் சிப்ஸ் ரெடி. மயோடு சாப்பிட குப்பா டேஸ்ட் வெய்யிலில் காயப் போட வசதியில்லாதவர்கள் கடாயை நன்கு காய விட்டு அடுப்பை அணைத்து களையவைச் சேர்த்துக் கலந்து கொடுக்கலாம். முழு சரமும் போதும் வரை தேவைப்பட்டால் கடாயை மீண்டும் குடுபடுத்தி கலந்து கொடுக்க வேண்டும்.

- பத்மா, பெங்களூர் - 76.

**ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-**

**உயிர்சத்து வறுபயறு**

**தேவையான பொருட்கள் :**

கொண்டைக் கடலை, பச்சைப் பயறு, கொள்ளு, தட்டைப் பயறு, மைசூர்ப் பருப்பு, ஒல்லொள்தும் 50 கிராம்,

பச்சை வேர்க்கடலை - 100 கிராம்,

பொட்டுக் கடலை - 100 கிராம்,

அரிசி அப்பளம் - 5,

உளுந்து அப்பளம் - 5,

வறுத்தபின் மையாய்ப் பொடித்த மிளகுத் தூள். 3 தேக்கரண்டி, (அல்லது தேவைப்படி)

உப்புப் பொடி - தேவைப்படி,

பெருங்காயப் பொடி - 2 தேக்கரண்டி.

**செய்முறை :**

வேர்க்கடலையையும் பொட்டுக் கடலை வையும் தனித்தனியாக வறுக்கவும். (வேர்க்கடலையின் தேரலை நீக்கி விடுவீர்கள் தானே?)

கொண்டைக்கடலை, பச்சைப் பயறு, கொள்ளு, தட்டைப் பயறு, மைசூர்ப் பருப்பு ஆகியவற்றைத் தனித்தனியாகக் களாந்த பின் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். நகங்குற பதத்துக்கு இவை நன்றாக ஊறியதும், தனித் தனியாக வடியவைத்துத் தண்ணீர் முற்றாக வடிந்ததும், உப்புப் பொடியும் மிளகுத் தூளும் போட்டுப் பிசிறி, காயவைக்கவும். பிறகு இவற்றைத் தனித்தனியாகக் கடாயில் எண்ணெய் இல்லாமல் வறுத்து எடுக்கவும். சரம் முழுவதும் போன பிறகு வறுத்தால்

ரவா தோசை செய்வதற்கு மைதா, ரவை இருந்தது. அரிசி மாவு தில்லை. இரண்டு சைப்பிடி சாதம் இருந்தது. மிக்ஸியில் குழைய அடித்து ரவையிற் கலத்து, தோசை வார்த்தேன். ஆச்சர்யம்! மொறுமொறுவென முறுகல் தோசை ரெடி.

- திருமதி. குர்ஷித் அஷ்ரப்.



உறவினர் ஒருவர் குடிப்பதற்குக் குளிர்ந்த தண்ணீர் கொடுத்தார். 'பிரிஜ் இல்லை அவர்கள் வீட்டில் குளிர்ந்த தண்ணீர் எப்படி? பிளாஸ்டிக் கேனுக்கு சாக்ஸைக் கொண்டு கவர் எதத்து அதற்குள் வைத்திருந்தார்கள் (சாக்கு - கோணிப் பை) குளிர்ந்த குடிக்க 'பிரிஜ் இல்லை என்று வருத்தப்படுவோர் வெய்டில் காலத்தில் இந்த முறையில் தண்ணீரைக் குளிர வைக்கலாம் கரண்டி செலவும் இல்லை.

- அஞ்சலி மாரியப்பன்.



தான் விவரமாக வறுபடும் இல்லாவிட்டால், பொறுமை இழந்து எடுக்க தோத்து 'நொறுக்கம்' ஆக இருப்பதற்குப் பதிலாக அமை 'நசுக்கம்' ஆகிவிடும். 'எஸ்வே கலாசா' பிள்ளை. அரிசி அப்பளம், உளுத்து அப்பளம் ஆகியவற்றைத் தண்ணீர் அல்லது நீரில் கட்டு நொறுக்கவும் (வாழைப்பழம் போட்டுப் பிசைந்த கோதுமை மாலை என்னும் விடாமல் சுப்பாத்தி செய்து இவற்றுடன் நொறுக்கிச் சேர்க்கலாம்) சீவா மிளகுப் பொடிக்குப் பதில் மிளகாய்ப் பொடி சேர்க்க விரும்பக்கூடும். ஆனால் மிளகை சளிமாவாதுக்கு உகந்தது. கடைலில் வாங்கும் மிளகுத் தூளாயின. அதை ஒரு தரம் வாசனை வரும் வரை கடையில் வறுத்து விடுவது நல்லது. அல்லது நாமே பொடித் தாலும் மிளகை வறுத்தபின் பொடிப்பது தான் நல்லது (வறுக்காமல் மிளகைப் பசைபடுத்தித் தல்லதன்று என்று சித்த மருத்துவம் கூறுகிறது).

பிள்ளை எல்லாவற்றையும் பெருக்காய்ப் பொடி சேர்த்து நாளாய்க் கலந்து.. கலந்து... மழை நாளில் ஜன்னலுக்கு அருகே உட்கார்ந்து வாயில் போட்டு அளக்க வேண்டியதுதான்!

['தாளிப்புகளைக் கலந்து, உறுவைத்து, உலர்த்தி... அப்போ' இந்தச் 'சிப்பிரதம்' எல்லாம் எதற்கு?' என்று நினைப்பவர்கள் அப்படியே வறுததால் அதைக் கவை வராது]

. ஜோதிர்வதா பிரிஜா,  
சென்னை - 101.

ஆறுதல் மரிக ரூ. 100/-

பெரிய கிள்கு 2 ரூ. 100/-

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி 1 கப்,  
சம்பா கோதுமை . 1 கப்,  
கேழ்வரகு . 1 கப்,  
பாதாமி பருப்பு 5,  
வேர்க்கடலை 1 கப்,  
உடைத்த கடலை 1 கப்,  
ப. பருப்பு . 7/8 கப்,  
வெல்லம் பொடித்தது - 5 கப்,  
ஏலக்காய் . 5.

செய்முறை :

முதலில் அரிசியை பெரி அரிசி பதத்திற்கு வெறும் வானலில் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும் அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, பாதாமி, ஏலக்காய் மிழளில் கொடுத்து அரைத்து பொடித்து மாவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் ப. பருப்பு, வேர்க்கடலை வறுத்துச் சேர்த்து வேர்க்கடலை தோல் நீக்கி இரண்டிரண்டாக செய்து வைத்துக் கொண்டு அதனுடன் உடைத்த கடலைகளைக் கலந்து விடவும்.

வெல்லம் கொஞ்சம், தண்ணீர் விட்டு பாகு காய்ச்சி உருண்டைப் பாகு வரும் போது வறுத்துப் பொடித்த மாவு, வேர்க்கடலை, ப. பருப்பு, உடைத்த கடலை எல்லாம் பாகில் போட்டு உருண்டை பிடிக்கவும். மேற்கண்ட அளவுக்கு 50 முதல் 60 உருண்டை செய்யலாம். ஒரு மாதம் வரை கெடாது.

- த. கணபமணி, சென்னை - 42.



காஞ்சி ஸ்ரீ மடம் நடத்தும் உலக  
வர்த்தமானன் பதிப்பகம்

## வியாசபாரதம்

எளிய தமிழ் உரைநடைபில் - 2000 பக்கங்கள்  
மூன்று தொகுதிகளில்

விவர ரூ. 450 ஷாஹ் விவரமில் ரூ. 226 மட்டுமே!



வேதங்களில் சொல்லப்படும் கருத்துக்கள்  
அனைத்தும் இதில் இடம் பெறுவதால்  
வியாசபாரதத்தை ஐந்தாம் வேதம் என்பர்.

வியாசபாரதம் ஏராளமான சினைக்கதைகளையுடைய ஓர் - ஐயர்  
ஆலோசனம்!

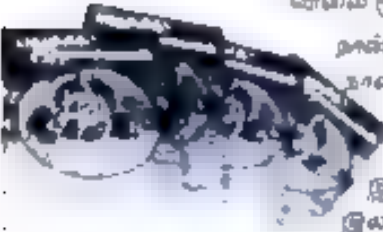
மனித வாழ்க்கையை தெரிப்படுத்த எழுத்த இத்தல்,  
அற வழியில் நடக்க மனிதனைச் சித்திக்க வைக்கிறது.  
இத்தலுனைப் படிப்பவர் நெஞ்சில் ஓர் - அமைதி ஏற்படும்.  
மற்றவரை மொற்றக் கூடாது என்ற எண்ணம் மேலோங்கும்.

தம்மை ஏமாற்றாமல் இருக்க விழிப்புடன் செயல்படத் தான்கும். உலோபம், பொறாமை, கோபம்  
போன்ற தீக்குணங்கள் நீங்கும்; தியானம், அமைதி, அன்பு போன்ற தற்குணங்கள் துலங்கும்.



## வால்மீகி இராமாயணம்

எளிய தமிழ் உரைநடைபில் - 2000 பக்கங்கள் நான்கு தொகுதிகளில்  
விவர ரூ. 450 ஷாஹ் விவரமில் ரூ. 225 மட்டுமே!



தான்மறையால் அறியத்தக்க பரம புருஷன் இராமராக அபயூக்கவே,  
தான்மறையும வால்மீகியின் கிருதாலிலிருந்து இராமாயண  
வடிவம் கொண்டு வந்தது என ஆன்மோர் கூறுவர்.

அறம், பொருள், இன்பம் என்பவற்றில் அறத்தை  
இராமரும்; பொருள் இன்பங்களை இராவணனும் தங்கள்  
இலட்சியமாகத் தேர்த்தெடுக்கின்றனர். இராவணன் கருத்தவம்  
புரிந்து தேவர்களையும் தலைமீறித்து நிற்கும் ஆட்சிப் பேற்றை  
வரமாகப் பெறுகின்றான். இராமரோ தன் வாழ்க்கையையே ஒரு பெரும் தவமாகச் செய்து  
அறத்தைக் கடைப்பிடிக்கின்றார். இராமருக்கும் சிதைக்கும் இடையே உள்ள அன்பே  
தருமத்தின் அரணாகிறது.

கனதயில் வரும் மற்ற மாந்தரும் உலர்ந்து சிறந்து நிற்கிறார்கள். இத்தகைய மாந்தர் வாயிலாக  
வால்மீகி உலகப் போக்கையும், அழிவிலாத தருமத்தையும் ஒருங்கே விளக்குகிறார்!

## ஸ்ரீமத் பாகவதம்

எளிய தமிழ் உரைநடைபில் - 900 பக்கங்கள் இரு தொகுதிகளில்  
விவர ரூ. 200 ஷாஹ் விவரமில் ரூ. 150 மட்டுமே!

மகாபாரதத்தை அருளிய பின்னரும் வியாச முனிவருக்குச் சாந்தி ஏற்படவில்லை; தம் மனக்  
குறையை நாரதரிடம் தெரிவித்தார். நாரதர், மகாபாரதத்தில் பகவானின் கய்யான  
குணங்களைவிடத் தர்மங்களை அழிகமாக விவரித்துள்ளார். ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மாவின்  
மகிமைகளைச் சொல்லவில்லை. அவற்றை விவாக வகுவிக்கும் தும் ஒன்றைச் செய்தால்  
தங்கள் மனம் சாந்தி அடைவும் என்றார். வியாசரும் மனமகிழ்வுடன் இத்தப் பாகவதத்தை  
உண்டாக்கித் தம் தவப் புதல்வரான கக முனிவருக்கு அருளினார். அவர், மோட்சத்தை  
விரும்பிய பரிட்சித்து மன்னனுக்கு இதனை உபதேசித்தார். மூத்தி பெற விரும்புவோர் இப்  
புண்ணிய நூலினைப் படித்து பயனைடைவார்களாக!

**மகாபாரத கருத்தரங்கினை ஒட்டி  
வழங்கும் மாடுபெரும் இதிகாசங்கள்**

**தூதர்க்கு ஸ்ரீ ஜயேந்திர**  
**சரஸ்வதி கவாயிகளின் ஆசியுரை**

மனிதனுடைய வாழ்க்கையை நம்பமுடிவற்றவதில் இரண்டு இதிகாசங்கள் இருக்கின்றன. அவை இராமாயணம், மகாபாரதம். இவ்விரண்டு நூல்களுமே தர்மத்தைவே அடிப்படையாகக் கொண்டு வந்த நூல்கள் இராமாயணத்திலே மனிதன் எப்படி வலியுயேண்டும் என்று தர்மத்தை மாத்திரமே அதிகம் வலியுறுத்தியிருக்கிறது. நடத்தியும் காட்டியிருக்கிறது.

மகாபாரதம் என்ற சொவ்வினேயே மனித சமுதாயத்தினே உள்ள அனைத்துப் பிரிவினருக்கும் அவரவர் தம்மக்கள் விசேஷமாகச் சொவ்வப்பட்டிருக்கின்றன மகா என்ற பதத்திதிரு விஷயங்கள் அதிகம்: கர்மங்கள் அதிகம்: கனாபிரக்தவர்கள் அதிகம்: கனாபுண்ப

படுத்த வேண்டிய வழிமுறைகள் அதிகம் என்று பொருள். மகாபாரதம் தொடங்கிய முதலே அதன்மூலம் தர்மமும் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஒரு மனிதன் தவறு செய்ததனால் அந்த தவறுக்கு பதிலாக சமுதாயத்தையே அழிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் மகாபாரத காலத்திலேயே தோன்றியிருப்பது ஒரு பாய்வு கூடித்து பரிசீலித்த இறந்ததனால் பாய்வின் சமுதாயத்தையே அழிக்க வேண்டும் என்று வேள்வி செய்தார்கள். அந்த வேள்வியைத் தடுத்து திறந்த ஆரம்பித்ததுதான் மகாபாரதத்தின் ஆரம்பம். இந்த மகாபாரத ஆரம்ப நெறிமுறையும் அந்த வேள்வியை தடுத்து திறந்திய நெறிமுறையும் இன்னமும் தமக்கு தேவைப்படுகிறது. தர்மத்துக்கு விநோதமாக நடப்பவர்களை அழிக்க வேண்டும் அதுதான் மனித வாழ்வின் சிறப்பு. அதுதான் தர்ம வாழ்க்கை. அவ்வாழ்வு வறுமையற்றதுதான் மனிதப்பிறவி. இந்த உண்மையை அறியாமல் சிலர் மகாபாரதம் படித்தால் சண்டை வந்துவிடும் என்று பாம்புபுகிறார்கள்.

24-12-2003 முதல் நமது பூமி மட்டத்தில் சார்பில் உறை மகாபாரதக் கருத்தாங்கு சென்னையில் நூங்கம்பாக்கம் எவல்ஷனலா கல்லூரியில் நடைபெற இருக்கிறது இந்த புண்ணிய காலத்தில், பொதுமக்களுக்கு பற நல்ல நூல்களை வெளியிட்டு வரும் வந்ததமான பதிப்பகம் மலிவுப் பதிப்பில் விவாக மகாபாரதத்தைக் கொண்டு வருவதைக் கண்டு மிகவும் சந்தோஷிக்கிறோம் ஒவ்வொரு தமிழரின் வீட்டிலும் இந்த நூல் வாங்கி எவக்கப்பட்டு பூஜிக்கப்பட்டு, பாடிக்கப்பட்டு, வார்த்தை தடைமுறைக்கு உதவுவதாக அமைய வேண்டும் என வார்த்தை ஆசிரியர்க்கிறோம்.

— திருநாபாளையம், 1977

தனித்தனிபடித் தபால் மூலம் பெற  
வியாசபாடும்; வாங்கி இராமபாடும்; சீர்த்  
பாடவதும் ஒரங்களுக்கான தபால் மற்றும்  
உட்குள் செலவு (மார்ச்சு ரூ. 40; ரூ. 40; ரூ. 35 ஆகும்)

மூன்று நூல்களையும் ஒரே சமயத்தில் தயார் பூலம் பெறுவது மிகச் சிக்கலானது. அதாவது மூன்று நூல்களின் சுறுகை விவரம் ரூ.600+ தயார் மற்றும் சுட்டுச் செலவு ரூ.50 செலத்து ரூ.680 ஈட்டுத் தயார்க்காரரிடம் செலக்கி நூல்களையப் பெறலாம்.

**தபாளில் பெற கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி  
வந்தமலையன் பதிப்பகம்**

அ. சீரோதயினி தெரு. தி. நகர், சென்னை - 17.  
(உய்யாஸ் போடு கீதாங்குடி ரோட்டில் அருகில்)

Costa

Ordering information (☎ 24350561).

Сканер: canon 10 : 2382614 / 23846141

Conto nº 10 (C 2265635)

www.ijerph.com (E) 2587691

தொலைநிலைத் தகவல்: 2705098 / 2764198

PHONE 2343510 / 23451691

Ono, Hiroshi (✉: 2339592 / 3103710)

சுற்று விலைக்கான நகரத் துறைமுகங்கள்

www.dunsmuir.com

### Quelques observations

தேர்தல் காலத்தி் 10.00 மணி முதல் இரவு 8 00 மணி வரை  
(உள்நகர் திரைபேரவைகளில்தான்) காணொலி விடுமுறை

**இச்சலுகை 7.1.2004 வரை மட்டுமே!**

உங்களுடைய ஒரு கலந்துவரலாக!

நட்பு

வட்டம்



எஸ். வசந்தி. சென்னை.

எயிட்டன் நோய் பற்றிய விவரம் பரவலானத நாவகை பார்த்திருப்போம் என்ற நாவகைகளை அந்த விளம்பரத்தின் மூலமாகத் தொடர்பு வைப்பதால் தான் எயிட்டன் நோய் வருகிறது. ஆனால் கனிடம் இல்லாத என்ற மாதிரி பாப்புகளாகக் கெடும் ஆண்

கள் ஆண் உறை அணித்து எப்படி வேண்டுமானாலும் கூட தொடர்பு போகலாம் என்பதையும் அறிவிக்கிறார்கள் என்று அதியாயம்!

மிகவும் அதிர்ச்சியானது. எயிட்டன் நோயில் தமிழகம் இரண்டாவது இடத்தில் இருக்கிறது என்பது உண்மைதான். அதற்காக இத்தனை வெளிப்படையாக கூச்சதாச்சமின்றிய விளம்பரம் செய்வார்கள்? பெண்கள் அமைப்புகள் இதை எதிர்க்க ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள்.

தவிரவும் ஆண்குடும்ப மனதுகளைப் பற்றி ஒழுக்கம் பேசும் விளம்பரம், மதிக்கப்படும் பெண்களிற்கு என்ன நிவாரணம் என்பதைப் பற்றிச் சொல்லவில்லை. பெண் ஆரோக்கியமாக இருப்பது மேலத தோற்றமளித்தால் கூட 'எயிட்டன்' நோய் இருக்கலாம் எனக் கேவலமாக விளம்பரப்படுத்துகிறது.

மிகவும் கண்டிக்கப்பட வேண்டிய விளம்பரமுறை இது.

சி.சி. வரதராஜன், மங்களூர்தி.

இந்தப் பக்கம் போது இடங்களில் துப்புரவு, துப்பா போடுவது இவற்றைக் கைவிடுவது எப்போது சட்டம் போடுவதால் மாற்றம் கொண்டு



சட்டம் போடுவதால் இந்த விஷயத்தில் கண்டிப்பாக மாற்றம் கொண்டு வரலாம். சிங்கப்பூரில் இதற்கான சட்டங்கள் கடுமையாக இருப்பதால்தான் இங்கிருந்து பேரகும் யாரும் குப்பை போடுவதில்லை. ஆனால் சென்னை விமான நிலையத்திற்கு வந்தவுடன் 'ஆனந்தமாக' குப்பை போடுகிறார்கள்.

பள்ளிகளில் குழந்தைகளின் மனதில் இதைப் பதியச் செய்துவிட வேண்டும். அப்போதுதான் அதற்கான நிரந்தரத் தீர்வு கிடைக்கும். பத்மா சோஷலி பள்ளியில் மாணவர்கள் அவர்கள் கிழிக்கும் பேப்பர்துறைக்கு போன்றவற்றை அவர்களின் அறியாமல பாக்கெட்டில் போட்டுக் கொள்வார்கள். பிறகு குப்பைக் கூடையில் போடுவார்கள். இதைப் பார்த்து ஆச்சரியப்பட்டு இருக்கிறேன்.

விமலா, சுற்றுநகர்ப்பாத - 47.

இராமராமன், மகாபாரத காலத்தில் கூட பெண்களாகையா 'மகாபாரதம்' முறையாக தவறாகப் பிடித்து ஆணை மகாபாரத போத தெரிந்துகொள் நடந்து தமிழகத்தில் கூட எந்த ஆணை மகாபாரதம் போடத் தகுதிகள் பெற்று, அதைப் போடத் தகுள்ளாரவோ ஆணையோ தாண்டி வாழ்க்கைத் துணையாகத் தோந்தெடுத்தனர். ஆணை போதத்தெரிக்கும் சரியான பெண்களிடமிருந்து எந்தக் காலகட்டத்திலிருந்து படுக்கப்பட்டது?

தீங்கள் சொல்லும் அதைக் காலக்கட்டங்களில் கூட இளவரசியை எதிரி நாட்டு மன்னனுக்குச் சமாதானம் ஏற்படுத்துவதற்காகப் பரிசுப் பொருளாக அனுப்பி இருக்கிறார்கள். திரௌபதியின் கதை என்ன? அவளை வென்று வந்த அர்க்கனப்பால் அவளுக்குக் காதல் இருந்ததா? அதோடு தில்லாமல் அம்மா சொல்லி விட்டாளாம். "தீங்கள் கொண்டு வந்ததை ஐவரும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்" என்று. சீதையையும் விடத் துன்பப்பட்டவன் திரௌபதை. அவளுக்கு எத்தனை அவமானங்கள் நிகழ்ந்திருக்கும்? ஒவ்வொரு வருடம் ஒவ்வொரு வருஷம் மனைவியாக வாழச் சென்ற அவன் மனதுக்குள் எத்தனை குன்றிப் போயிருப்

பாள்?

பெண்களைக் காலந்தோறும் ஆண் அனுபவிக்கும் ஒரு பொருளாகத்தான் புராணமாகட்டும், சரித்திரமாகட்டும் கூறுகிறது. இதிலே சுயம்வரம் நடந்தது சிலருக்கு மட்டுமே.

இந்த நினைவை

இன்னும் மோசமானது.

அவல் தாட்டினார்

இங்கே படை

யெடுத்தபோது. நாட்

டைப் பிடிக்கும் வீர

கள் பெண்களை

அல்லவா சீரழித்

தார்கள்? இதற்குப்

பயந்து விட்டது

ஏளித்து வைக்கப்பட்ட

பெண்கள் இப்போதுதான் வெளியே வர

ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். ஆனாலும்

ஆணின் மனோபாவம் மாறாமல்தான்

இருக்கிறது.



சுருந்தாசம் தீயமாக, சென்னை- 4.

கனாமாநு பெய்யாத சென்னையில் இளைப்பாறு துவங்கி விட 'தே' இளை விழாக் கருத்துக்கு செவிவீரர்கள்? சங்கம் மனம் கவாந்து இளைக்க கனாமாநு மாமா? என்?



\* சூரிய பிரகாசத்தின் அழகான தோற்றங்கள்.



# லண்டன் லேசர் கிளினிக்ஸ்

(லேசர் கான்சென்ட்ரேட் கிளினிக்)

முகத்தில் தேனாவற்ற ரோமங்களா?  
இனி கவலை வேண்டாம்

அதிநவீன லேசர் சிகிச்சை  
மூலமாக நிரந்தர தீர்வு



■ இங்கிலாந்து நாட்டின்  
தொழில் நுட்பம்

■ உடலில், முகத்தில்  
தேனாவற்ற  
ரோமங்களுக்கு  
நிரந்தர தீர்வு

■ வலி இல்லை

■ தழும்பு இல்லை

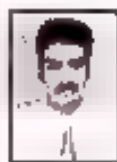
சிகிச்சைக்கு முன்



சிகிச்சைக்கு பின்

பரு, பருவின் தழும்புகள்,  
கரும்புள்ளிகள் மச்சம், மரு, மங்கு  
ஆகியவைகளுக்கு  
அதி நவீன லேசர் சிகிச்சை

நான் தனியார் கம்பெனியில்  
எக்ஸிசிடியூட்டிவாக பணிபுரி  
கிறேன். எனக்கு முகத்தில் பருக்  
களும், கரும்புள்ளிகளும் இருந்  
தன. லேசர் சிகிச்சை பெற்றதில்  
பருக்களும், கரும்புள்ளிகளும்  
மறைந்து முகம் தெளிவாகி  
விட்டது. லண்டன் லேசர்  
கிளினிக்கிற்கு எனது நன்றி!



மகேஷ்

இங்கிலாந்து நாட்டின்  
பயிற்சி பெற்ற  
டாக்டர்கள் சிகிச்சை  
அளிக்கப்படுகிறது.

**50% Discount  
for Laser Hair  
removal & warts  
treatment**



**Free consultation  
Dr. A Khader M.B.B.S. D.D.O**

**U.K. Trained Cosmetic Laser Physician**  
Prince Plaza,  
Basement Shop No.9,  
(Opp. to Govt. Maternity Hospital)  
46/47, Pantheon Road, Egmore,  
Chennai - 600 008.

**Phone : 28414914, 28517240**

**Website : www.london-laser.com**

“பெடக்குப் பக்கம் தலைவைத்துப்  
படுக்கலாமா?” என்ற கேள்விக்கு நான்  
நித்த விவரத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள  
விரும்புகிறேன்.

பூமியைச் சுற்றி மின்காந்த அலை  
உள்ளது போலவே ஒவ்வொரு மனி  
தனைச் சுற்றியும் மின்காந்த அலை உள்  
ளது. இது “கிரீன் ஃபோட்டோ” முறை  
யில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஃபோட்டோ  
லில் மனிதனைச் சுற்றி ஓர் ஒளியுட  
னாக இம் மின்காந்தம் பதிவாகியுள்ளது.  
காந்தத்தின் அடிப்படை இயல்பின்படி  
‘சேம் போல்ஸ் ரிபெல், ஆபோகரீட்  
போல்ஸ் அட்ராக்ட் ஈச் அதர்’ ஆகை  
யால் மனிதனின் தலைப்பகுதி (அதாவது  
வடதுருவப் பகுதி) பூமியின் தென்மேற்கு  
வத்தை நோக்கி இருப்பதுவே ஆரோக்கிய  
மானது என்பதால், தெற்கே தலைவைத்  
துப் படுப்பதே சிறப்பானதாகிறது.

சிழக்கு, மேற்கு திசைகளைப் பற்றி  
ஆசாயும் போது பூமி சிழக்கு நோக்கி  
(அதாவது சூரியனை நோக்கி) மனிக்கு  
1500 கி.மீ. வேகத்தில் சுழல்வதை நாம்  
அறிந்துள்ளோம். ஆகையால் நாம்  
சிழக்கே தலைவைத்துப் படுக்கும் போது  
பூமியின் சுழற்சியுடன் இணைந்து போவ  
தால் நமது இரத்த ஓட்டத்திற்கு அனுகூ  
லானதாக உள்ளது. மேற்கே தலை வைத்  
தால் பூமியின் சுழற்சியை எதிர்த்து இரத்த  
ஓட்டம் செயல்பட வேண்டியிருக்கும்.  
ஆகையால் சிழக்கே தலைவைத்துப்  
படுப்பது சிறப்பானது.

நம்முடைய பெரியோர்கள் பல  
ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே சிழக்  
கிலும், தெற்கிலும் தலைவைத்துப் படுப்  
பது சிறந்தது என்பதை விஞ்ஞான அடிப்  
படையிலேயே நமக்குக் கூறியுள்ளது  
நமக்குப் பெருமை தருகிறது.

- ஸி. சஞ்ஜயம்.

அந்த வகையில் ஒருத்தருக்கும்  
அடிமையாகாதவர் நான். எங்கெல்லாம்  
பாட்டுச் சிறக்கிறதோ, கேட்டு மகிழும்  
ரசிகை அவ்வளவுதான். இப்போதெல்லாம்  
கச்சேரிகளை விட அதைப் பற்றிய, மற்றும்  
கச்சேரியைச் சுற்றி நடக்கும் ‘மற்ற அக்கப்  
போர் கச்சேரிகளை’ப் பற்றி பத்திரிகை  
களில் படிப்பதே கவரவரையமாக இருக்  
கிறது.

பி. பாஸு, சென்னை -12.

என்னுடைய பிரச்சனை நான் மிகவும் ஒல்லியாக இருப்பதே. எனது 36 கிலோ, நான் முழு சைவம். விட்டிங் அனைவரும் அசைவம். குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு நான் ஒல்லியாகி விட்டேன். நான் இதுதான் வரை ஒல்லியாக இருப்பதால் கவலைப்பட்ட தில்லை. மற்றவர்களை விட முழு நேரமும் மிகவும் கறுகறுப்புடனே வேலைகளைச் செய்வேன். நான் வேதாத்திரி கவரமி மகரிஷி அவர்களின் தியான முறைகளையும் நான் தவறாமல் தினமும் கடைபிடித்து வருபவன். மற்றவர்கள் கிண்டலாகவும், இனக் காரமாகவும் என் உடலைப் (ஒல்லி) பேசுவதைப் பற்றி எனக்கு இப்போது மனதில் வெறுப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. எனவே நான் இப்போது என் எடைமைய அதிகரிக்க விரும்புகிறேன். இதற்கு ஏதேனும் எளிய முறைகளைக் கூறவும்.

அவரவர்கள் குண்டாசி விட்ட உடம்பு ஒல்லியாகாதா, என்ன உடற்பயிற்சி செய்யலாம், எப்படிப் பட்டினி கிடக்கலாம் எனப் பார்க்கிறார்கள். தீங்காளனால் இப்படிக்கேட்கிறீர்களே!

ஒல்லி, குண்டு எல்லாம் உடல்வாகைப் பொறுத்தது. நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் ஏன் கவலைப்படுகிறீர்கள்? மற்றவர்கள் கேலி செய்வதைப் பொருட்படுத்தாதீர்கள். எப்படி இருந்தாலும் கேலி செய்ய வார்கள்.

எளிதும் 36 கிலோ என்பது குறைவாக இருக்கலாம். என் உருண்டை, பால் சம்பந்தப்பட்ட உணவுகள் உடம்பை அதிகரிக்கும். தல்ல டயட்டினியனிடம் கேட்கலாம்.

வி. சிவசுமனா ரமணி, டெல்லி - 96.

இப்பொழுதெல்லாம் அனைத்துத் தொலைக்காட்சித் தொடர்கள், சினிமா சம்பலங்கள் திஜுமாவ சிறிய, பெரிய கோயில்களில் படமாக்குவது வழக்கமாகி விட்டது. நடிகர்கள், மற்றவர்கள் மது அருந்திய நினையிலும், நடனங்கள் "அந்த" நாட்களிலும் இருந்தால் கோவிலில் புனிதத்தன்மை பாதிக்கப்படுகிறது. இதை எப்படி, யார் தடுப்பது?

கோவில்காரர்களே, "இங்கே இந்தப் படப்பிடிப்பு நடத்தது" என்று பெருமைப்பட்டுக் கொள்கிறார்களே, எங்கே போய் முட்டிக் கொள்ள? கோயில் பின்னணியில் கட்டிகளை எடுப்பதால் என்ன லாபம் என்று தெரியவில்லை. அத்தக் கோயில் சம்பந்தப்பட்டு இருந்தால் பரவாயில்லை. எத்

**chefmaster**™

HOME APPLIANCES

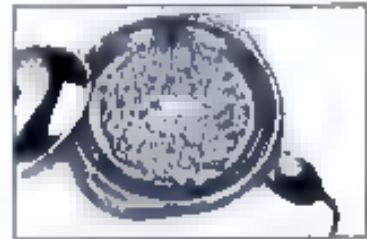
*in Love with Cooking*

**இன்ஸ்டன்ட் சப்ளிடி மேக்கர்**



"இதையே எல்லாம் சப்ளிடி சைத்திரினை"  
"இதையே நான் சப்ளிடி மேக்கராய் வந்தேன்"  
என்ற ஆச்சரியத்தோடு

**எஸ்க்ட்ரிக் மஸ்ட் குக்**  
மற்றும் **தோஸச மேக்கர்**



என் சைவத்தில் புதிய சிணைப்புகளை ஏற்படுத்தி  
இந்த கருவிக் என் குடும்ப ஆரோக்கியத்தைப்  
மதுரைக்கு உதவுகிறது



Available at all leading outlets

[www.chefmaster.org](http://www.chefmaster.org)

Premier machine Tools, 64-A, Vilarasur Street, Swananda Colony, Coimbatore - 641 012, Ph: 0422-2496833 e-mail: [chefmstr@vsnl.com](mailto:chefmstr@vsnl.com) Distributions: Chennai: ☎: 24801826 24730346 Coimbatore: Ph: 2230152, 2235089 Madurai: Ph: 2628041, 2628666. Thichy: Ph: 2702755, 2702360. Pondicherry: Ph 2223469

தனையோ வனக்களில் நம்முடைய கோயில்கள் அநித்து வருகின்றன. அவற்றில் இதுவும் ஒன்று. அரசாங்கம் தடை போட்டால் இது நடுக்கப்படலாம்.

திருபா மோதனா, பெங்களூர் - 10.

கிரஹணம் என்பது ராகு கேது விழுங்குவது அல்ல, துரியனுக்கு இடைவில் கழலும் பூமி வருவதாவதான என்று அறிந்தும் அன்று சாப்பிடும் பண்டங்களில் தர்ப்பை வயிற் போடுவது, தனக்குக் குளித்துச் சாப்பிடுவது, சாப்பிணிப் பெண்கள் இருட்டில் இருப்பது, இன்றும் நம் பஞ்சாங்கங்களில் காணப்படுகிறது! மற்ற மதத்தினர் பின்பற்றாத இதற்கு நம் முன்னோர்கள் கொடுத்த விளக்கம் என்ன?

நம்முடைய பஞ்சாங்கத்தில் இப்படி பெயர்லாம் செய்ய வேண்டும் என்று போட்டியில்லை. வீடுகளில் பழக்கமாகக் கொள்ளப்படுகிறது. மூன்றாம் ஒரு தேர்க்கோட்டில் வரும் போது ஏற்படுகின்ற இயற்கை மாற்றங்கள் நம் உடலிலும் உண்டு. அந்த நேரத்தில் வயிற்றில் உணவு இருந்தால் ஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படும். தர்ப்பை ஒரு சிறந்த 'சத்திகரிப்பாக'த் திகழ்கிறது. அதனால்தான் மிகுந்த உணவுப் பண்டங்களில் போட்டு அவத்தாட்கள், கிரஹணத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் பலர் இருக்கிறார்கள். பெரியவர்கள் சொன்னதில் அத்தம் இருக்கும் என்ற தம்பிக்கை வைத்துக் காரணங்களைத் தேடுங்கள். வியப் பூட்டும் பல உண்மைகளை அறியலாம்.

மற்ற மதத்தினர் இவற்றை அறியாமல் இருக்கலாம். அதனால் பின்பற்றாமல் போகலாம்.

விபயர் விவசாயிட்டு விரும்பாத வாசகி.

2014-ல் எனக்குக் கல்யாணமானாதி 50 வருடமாகப் போறது. எனக்குப் பதினாஞ்சு வயதில் கல்யாணமானாதி 75 வயது இப்போது கல்யாணமானதும், என் கணவர் முதலிலே என்னிடம் தன்னோட சமயனம் பத்தி கேட்கக் கூடாதுன்னார் இப்ப ரிடைவர் ஆகிக் கூட பெண்மான் எத்தனை வகுத்துண்டு தெரியாது தெரிஞ்சு என்ன ஆகிறது?

நான் அறுபது வருஷமா அடிமை மாதிர் ஆயிட்டு கூட, மிரட்டுறது, கண்டபடி துட்டுது குளையவே இல்லை கேக்கறதுக்கு முன்னாலேயே எல்லாம் உயத்துக்கு ரெடியா இருக்கறதும் இதுவரை சலிக்காய் பண்ணிக் கூட துட்டு கேட்டு ரொம்ப ரொம்ப மனக்குக் கஷ்டமாவிருக்கு.

எனக்கு பத்தி, பாட்டு, அழகு இருந்ததாலே என மாமியார் தாலிச் சர்டோட... தன் பின்னாக்கு பண்ணினாடா. இப்பவும் அப்படியேதான் இருக்கேன் என்றாலும், வகுத்தமே இல்லை. பசங்க நல்ல தினவலில் இருந்தாலும், அவர்களிடம் போசுவோ, சொல்லுவோ பிடிக்கலை. நான் போகிற வரை கொடுமைப்படுத்தறதுண்டு இருந்தா என்ன பண்ணது?

உங்கள் கடிதத்தைப் படித்து ரோம்ப வருத்தமாக இருந்தது. உங்களைப் போலப் பல பெண்கள் இருக்கிறார்கள் செய்கிறார்கள். தனக்குச் சிறு தனவலவி வந்தால் கூட ஆர்ப்பாட்டம் செய்யும் ஆண்கள், மனைவிக் கு மரண வலி வந்தால் கூட, "கம்மா ஆகத்தியம் பண்ணாதே!" என்டார்கள். நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

அம்மா, இனி என்ன செய்வது? உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயங்களில் ஈடுபடுங்கள். மனதில் ஒட்டாமல் இருந்து விடலாம். ஆழ்ந்த பத்தி, தினனம் உங்கள் உடலிலேயே பல அற்புதமான மாற்றங்களைச் செய்யும். முயற்சி செய்து பருங்கள்.

சரோஜா வாகுசி, பெங்களூர் - 93.

நீங்கள் பிரபல மாதப் பத்திரிகையின் ஆசிரியை இன்னும் பல மாத வார இதழ்கள் வருகின்றன. வாசக, வாசகிகள், எதை புதித விடுவதில்லை. படிக்கிறோம்.

அது போல, நீங்கள், உன்னிட்ட, பத்திரிகை ஆசிரியர்கள், கருத்துப் பரிமாற்றம், சந்திப்பது உண்டா? நீங்கள், மற்ற இதழ்களைப் படிப்பதுண்டா? ஒரு பத்திரிகை அவ்வது வார இதழ், செய்தி பத்திரிகை, கண்டனம் வந்தால், எல்லோரும் கை கொடுப்பீர்களா?

நீங்கள் கேட்ட முகந்தம் 'நிதித்து' விற்கு ஒரு இக்கட்டு ஏற்பட்டு பத்திரிகை யுலகமே ஓரணியில் திரண்டது.

எல்லாப் பத்திரிகை ஆசிரியர்களும் எல்லாப் பத்திரிகைகளையும் படித்துத்தான் ஆக வேண்டும். ஏனென்றால் மற்ற பத்திரிகைகளில் என்ன வந்திருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமே!

பத்திரிகை உலகிலும் தல்வ தட்டி உண்டு. அவரவரின் இயல்பு திருமணங்கள் போன்ற விசேஷங்களில் எல்லோரும் கூடுவதுண்டு, பேசுவதுண்டு. இக்கேதனப்பட்ட பகை யாரிடமும் கொள்வதில்லை. அந்த மாதிரி தலைமுறை இப்போது இல்லை.

வருகின்ற புத்தாண்டில் வாழ்க்கைத் தரம் உயரட்டும்

*Happy New Year*

நிகரற்ற தரமுடைய **Point Easy Grind** வாங்கும்பொழுது  
கவர்ச்சிகரமான **Kitchen Storage Set**-ஐ  
இலவசமாகப் பெற்றிடுவீர்.  
வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்திடுவீர்!



Attractive set of 7 kitchen containers  
only Rs. 450/-

TOUGHER | FASTER | BETTER

*Sharp*  
product

**Point**  
*Easy Grind*

Sharp Engineering Products  
Coimbatore - 641 035.  
Tel: 0422 - 2627330 / 331

BANGALORE BRANCH ☎ 2295653 CHENNAI BRANCH ☎ 24982430 DELHI BRANCH ☎ 25826836  
INDORE BRANCH ☎ 2465682 KANPUR BRANCH ☎ 3102095 MADURAI BRANCH ☎ 2683082  
PUNE BRANCH ☎ 4003696 SECUNDERABAD BRANCH ☎ 27810266 TRICHUR BRANCH ☎ 2384049

**Available at all leading outlets**







நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறோம். இளிய குடுமையும், நல்ல வகுவாய், நல்ல தோழிகள், நல்ல உறவினர்கள், பிறோ நிறைய புடவைகள், நடை நடனங்கள் எல்லாம் இருந்தும் நாம் ஏதோ ஒரு குறைவை பட்டுக் கொண்டு இருக்கிறோம் ஏன்?

ஓர் அரசர் இருந்தார். அரசர் என்றால் கேட்கலா வேண்டும்? மாடமாளிகை, ஏவலாட்கள், நன்மந்திரிகள், அழகிய ராணி, புத்திசாலி வாரிசுகள், நல்ல வகுவாய், படை பயம் ஏதும் இல்லை. இருந்தாலும் அந்த ராஜாவிற்கு ஏதோ ஒரு குறை இருப்பது போல் தின

99

# கிளப்பின் உறுப்பினராக நீங்கள்?

மும் நினைத்துக் கொண்டார்.

ஒருநாள் காலை உணவு உண்ட பின் மாளிகையில் வாராந்தரத்தில் நடந்தபடி இருந்தார். அப்பொழுது மாளிகையைச் சுத்தம் செய்யும் வேலைக்காரன் இன்பமாகப் பாட

லைப் பாடியபடி வேலை செய்து கொண்டிருந்தான். மறுநாள் கவனித்தார் அப்பொழுதும் அவன் கடின வேலைகளைக் கூடப் புள்ளலையோடு, பாடியபடி செய்து கொண்டிருந்தானாம்.

ராஜா தன்னிடம் வேலை செய்யும் ஒரு சாதாரண வேலைக்காரன் எப்படி இவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறான் என்ற எரிச்சலில் அவனை வேலையை விட்டு நீக்கி விட்டார்.

பிறகு மாறுவேடத்தில், அவன் வீட்டிற்குச் சென்றார். அப்பொழுதும் அவன் மகிழ்ச்சியுடன் தன் தோட்ட வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருந்தானாம் ராஜா அவனிடம், "உன்னை ராஜா வேலைவை விட்டு நீக்கி விட்டாரே! எப்படி இப்படி பாடிக் கொண்டே வேலை செய்கிறாய்? கவலை யில்லையா?" என்று கேட்டார்.

"மானிலையில் மகிழ்ச்சியுடன் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறேன். சம்பளம் வரும். தேவையானதை வாங்கிக் குடும்பம் நடத்தும் மனைவி இருக்கிறாள். ராஜா வேலைவை விட்டு நீக்கி விட்டார். தோட்டம் இருக்கு. அதில் வரும் காய், கனிகளை விற்று குடும்பம் நடத்துகிறேன். மனைவி, மக்கள் என்னுடன் வேலை செய்கிறார்கள்" என்றான்.

ராஜாவிற்கு ஆச்சரியம். மாதா மாதம் வரும் வருவாய் கூட இல்லை. அதைக் கூட அவன் குறைப்பட்டுக் கொள்ளவில்லை. மந்திரியைக் கூப்பிட்டு வேலைக்காரனை பற்றிக் கூறினார்.

மந்திரி, "ஓ! அவன் இன்னும் 99 கிளப் பில் சேரவில்லை. அதான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறான்" என்றார்.

"அது என்ன 99 கிளப்?" என்றார் ராஜா.

"அரசே! நாளை இரவு 99 தங்க நாணயங்களை அந்த வேலைக்காரன் விட்டு வாச

லில் வைத்துக்கள். பின்பு நடப்பதைப் பாரூக்" என்றார்.

ராஜாவும் சரியாக 99 நாணயங்களை ஒரு பெயில் போட்டு அவன் விட்டு வாசலில் வைத்தார்.

வேலைக்காரன் காலையில் எழுந்து வாசலில் தங்க நாணய மூட்டைகளைக் கண்டு மகிழ்ந்தான். விட்டிருந்த வந்து என்னிப் பார்த்தான். 99 நாணயங்கள் இருந்தன. திரும்பத் திரும்ப எண்ணினான். 99 நாணயங்களே இருந்தன. எப்படியாவது சம்பாதித்து 100வது தங்க நாணயத்தை அடைப வேண்டும் என்று தீர்மானித்தான்.

காலையில் இன்பமாக எழுந்தது போனது. ஒரே போசனைதான். வேலைவை பாடிக் கொண்டே செல்வதை கிட்டு விட்டான். தோட்ட வேலைவைத் தவிர வேறு வேலைக்கு அலைந்தான். மனைவி தேவை யானதை வாங்கினாலே எரிந்து விழுந்தான்.

99 தங்க நாணயங்கள் அவன் கண்முன் தெரியவில்லை. இல்லாத அந்த ஒரு தங்க நாணயம் அவனை வாட்டியது.

தூயில் பலரும் '99 கிளப்' உறுப்பினராகத்தான் இருக்கிறோம்.

'இருப்பதைப் பட்டியல் போடுங்கள். இல்லாததைப் பட்டியலிடுவதை விட்டு விடுங்கள்'.

படித்ததிலிருந்து :  
லட்கமி பாலகபிரமணியம்

ஓர் ஆய்லின் போது தந்தைகைய வேலை தேர மாற்றங்கள், திப்பந்தங்கள் காரணமாக அலுவலகங்களுக்கும் கல்விக்கூடங்களுக்கும் பறப்பவர்கள் காலைய உணவைப் புறக்கணித்து அதற்கு எடுகட்ட மதியமும் இரவும் தன்றாகச் சாப்பிடுவது தெரியவந்துள்ளது.

கொழும்புச்சென்று உள்பட காலைய உணவுதான் பல மணி தேரப் பணிகளில் தன்கு செரித்து உடலால் மிகிக்கப்படுகிறது. அதோடு, காலையில் போதிய ஆகாரம் உண்டாகல்தான் இரவில் 'ஸெப்டன்' என்ற ஹார்மோன் போதிய அளவு உற்பத்தியாகும். இது தூக்கத்தில் பசியைக் கட்டுப்படுத்தி காலையில் தன்கு பசி எடுக்க இயற்கை செய்துள்ள ஏற்பாடு.

இரவு அதிகம் சாப்பிடுவதால் காலையில் அது அதிகம் சுரத்து பசியையும், ஐரணத்தையும் பாதிக்கும். உடலின் சில தூப்பமான உறுப்புகள் பசுவில் சுறுசுறுப்பாகவும் இரவில் அடங்கியும் செயல்படும்வண்ணம் அமைத்துக் கொள்வதே ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தது.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்.

தேசிய புத்தாளாண்டு பெயர்ச்சல் வாங்குதல்



KOTHARI<sup>TM</sup>  
**kristal** 

- ஐ.எஸ்.ஐ தரம் உடையது
- ஒட்டாமல் உதிகும் தன்மை
- ஆரோக்கியத்துக்கு ஏற்ற அயோடின்
- எல்லா கடைகளிலும் கிடைக்கிறது

**kristal**

கிரிஸ்டல் உப்பு என்று  
கேட்டு வாங்குங்கள்

உப்பு என்றால் கிரிஸ்டல்  
கிரிஸ்டல் என்றால் உப்பு

**G. DAS & CO. PVT LTD.**

Tel : 044- 23742626/23741111

E-mail: daschen@vsnl.com



விபாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப்படுகின்றன



# பில்ராத் கருத்தரிப்பு மையம்



உலகத் தரம் வாய்ந்த அதிநவீன வசதிகளுடன் கூடிய



## HI TECH TEST TUBE BABY CENTRE FACILITIES AVAILABLE

- INTRA UTERINE INSEMINATION (IUI)
- ⊖ INVITRO FERTILISATION (IVF)
- ⊖ INTRA CYTOPLASMIC SPERM INJECTION (ICSI)
- ⊖ BLASTO CYST CULTURE
- ⊖ LASER ASSISTED HATCHING
- ⊖ EMBRYO & SPERM CRYOPRESERVATION
- ⊖ MICRO EPIDI DYMAL SPERM ASPIRATION (MESA)
- ⊖ PRE IMPLANTATION GENETIC DIAGNOSIS



## BILLROTH HOSPITALS

43, கடிகரி திருவள்ளூர் சாலை, (முத்தமல்லி தெருஞ்சாலை அபிம்) சென்னை தலை.  
சென்னை - 600 030. போன் : 2644 1777, 2644 4070 ஃபாக்ஸ் : 2644 2969  
Email: drvjegan@hotmail.com.

சூரீகத்தா மிதுவாய் துணை	உ	தேவநாஸம்ப்டி ஸ்ரீ கமட்சி அம்மா துணை
தினகரி நாயுடு காரி, 3 வேலைகள் கால உணவு நிற்கும் வசதிபடன் 3 Tier திரயில் கற்றுமளிக்கன்.		
6-2-2004 மற்றும் சிவராத்திரி கத்துவா & 12-3-2004 & 9-4-2004 & 6-5-2004		ரூ. 5790
முதல் 15 நாட்கள் : மதுரா-ஆக்ரா-பிரந்தாவன்-ஜெம்பூர்-டெல்லி-அமிந்தசரஸ்- வாகா பார்டி-ஹரித்துவான்-சிவிகேஷ்-திரிவேணி-காசி-சாரணாத்-கயா-கஸ்கத்தா பூரி-புவனேஸ்வர்-கோனாரிக் - சென்னை கத்துவாட் 'கவத்துவா தேவி' - 3 நாட்களும் ரூ.		6390
6-5-2004 & 10-5-2004 முதல் 15 நாட்கள் : மதுரா-ஆக்ரா-பிரந்தாவன்- டெ. ஸ்லி-ஹரித்துவான்-சிவிகேஷ்-கத்திராத்த-கத்துவாத்த-திரிவேணி-காசி -சாரணாத்-கயா-கஸ்கத்தா-பூரி-புவனேஸ்வர்-கோனாரிக்.		ரூ. 5990
* L.T.C. ரீதி தரப்படும். * இத்தகன் ஜெம்பூர் - கயா - சிவா செத்து 10 நாட்கள் ரூ.		6990
9-4-2004 மற்றும் 10-5-2004 முதல் 10 நாட்கள் : டெ. ஸ்லி-சாரணாத்-சிவிகேஷ் கத்து-கவாஸி-சொத்தவான்-வசிவாபாத்-அமிந்தவன்-ஜம்பூ-கவாஸி-திவிகேஷ்-மதுரா-ஆக்ரா		ரூ. 6690
12-3-2004 மற்றும் 12-4-2004 மற்றும் 6-5-2004 முதல் 11 நாட்கள் :		
பூரி - புவனேஸ்வர் - கோனாரிக் - கஸ்கத்தா - பார்டிவிலி ரூ.		3600
* இத்தகன் கயா - புத்தகயா - காசி - சாரணாத் - திரிவேணி 14 நாட்கள் ரூ.		4690
6-2-2004 & 12-03-2004 முதல் 12 நாட்கள் : ஆக்ரா-மதுரா-பிரந்தாவன் -டெல்லி-அமிந்தசரஸ்-வாகா-ஜம்பூ-கவாஸி-திவிகேஷ்		ரூ. 4200
15-2-2004 கயா சிவராத்திரி கத்துவா & 21-3-2004 & 18-4-2004 & 15-5-2004 முதல் 9 நாட்கள் :		
திரிவேணி - காசி - கயா - கஸ்கத்தா - பூரி - புவனேஸ்வர் - கோனாரிக் ரூ.		3600

\* கற்றுமளவில் 3 Tier A/c. & 2 Tier A/c ஈக்கெட்கன் பதியு கொடுப்பதும்.  
\*\* அத்தவான் - பரிசுதவாஸக - ஜோதிஸிலிக கத்துவாக்கத்துக்கு தெவாபு கொள்ளவம்.



## சன் மராவல்ஸ்

121, தேவாஜி ரோடு, ஊடர்ன் செல்பாசென்ட் எதிரில், மதுரை-1 போன் : 2341133, 5372458

சென்னை : 30, நெகன் தெரு, சிவா-வித்து ஆகன் ஆதிரில் T. தன், சென்னை-17. போன் : 24358194

கோவை : 30, கயம்மன், 521, புது அ. ரோடு, எந்திரன், கோவை-12 போன் : 2520547 செல் : 98426 98668

ஞாயகோவை : பிரகத் கோட்டா ஸ்டுடியோ, 13-B, கோதண்டபாணி தெரு, ஞாயகோவை போன் : 2433550

மங்கலூர் : 5, பிரகாஷ், 38, ரிங் ரோட், ரெடி, ரெடி செத்திரன் கத்துவா, சென்னை-25. செல் : 5511890, 5573191

Prop. K. சிதம்பரம், B.Sc., B.Ed.

செல் : 98421 - 56868

## சிவனே போற்றி!

சிவபெருமானின் ஆயிரம் திருநாமங்கள் அடங்கிய கையடக்கப் பதிப்பு. தமிழில் அரக்கனை செய்வதற்கு ஏற்ற வகையில் அழகாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது.

பக். 112, விலை ரூ. 12.00

நீதிநாமிகிருஷ்ண டபிள் மவிலாப் புர., சென்னை - 600 094

## நாராதரின் பக்தி சூத்திரம்

இளையவரை அடைவதற்கு எவ்வளவு பாண்டியான பக்திமார்க்கத்தை விளக்கி அனைவருக்கும் வழிகாட்டுகிறார் ஓபிஷா எப் படிப்பட்ட பக்தி அடைய வேண்டும் என்பதை நாராதரின் பக்தி சூத்திரத்திலிருந்து விளக்கி தனது சிஷ்யர்களுக்கு போதிக்கிறார்.

பக். 64, விலை ரூ. 12.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 33, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

## குறிகளும் கோள்களும் கைரேகைகளும்

ஜோதிட சாஸ்திரத்தைப் பற்றிய முழு விவரங்களும் தத்துவ ஆரம்பக் கட்டத்திலிருந்து ஜாதகம் கணிப்பது, தேவை மார்ப்பது, கோள்களின் நிலை என்று அனைத்தையும் மிகத் தெளிவாகவும் புரியும்படியும் எழுதியிருக்கிறார் ஆசிரியர் வி.கே. கம்பிரமணியன். நிலைய விளக்கப் படங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

பக். 256, விலை ரூ. 112.00

(விசா பப்ளிகேஷன், புளவர் ந. பவன் 33, வெங்கடநாராயணர் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

## பழமொழிகளில் பூத்த பழமொழிகள்

வழக்கொழித்து விட்ட பல கதைபான பழமொழிகளைத் தொகுத்து மேலும் இக்கால தலையமுறைவினர்க்கு ஏற்ற பழமொழி



கலையும் கூடவே தரப்பட்டுள்ளன.

பழைய மொழி :

வினைவாட்டுப் பின்னை விட்ட வெள்ளைமையைப் போல.

புது மொழி :

வினைவாட்டுப் பிள்ளைக்கும் விவரம் தெரியும்.

பக். 144,

(தமிழ்நாடு சிறு குழந்தைப் பராமரிப்புச் சேவைக்கான கட்டணம்படி, சமூகப் பணித்துறை, வயோலா கல்லூரி, சென்னை - 600 034)

## கோதாவரிக் கவரயினிலே

தெலுங்கில் முன்னணி எழுத்தாளரான வானா பிரபாகுதி எழுதிய சிறுகதைகளை தமிழில் மொழிபெயர்த்துள்ளார் சாத்தாத கிராமத்து வாழ்க்கையைப் பிரதிபலிக்கும் இக் கதைகள் படிக்கக் களையமாக இருக்கலிவறன.

பக். 150, விலை ரூ. 80.00

(மணிமேகலாப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1147 2 தனிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

## சீரடி சாய் பகவான்

பாரபகையைப் பற்றி அனைவருக்கும் அறிமுகமாக அலாது சிறு வயது வாழ்க்கை முதல் அவரின் அற்புதச் செயல்கள் மற்றும் பக்தர்களின் அனுபவங்கள் பலவற்றையும் தந்துள்ளனர். ஆசிரியர் க. வந்தோம்பாள்

பக். 212, விலை ரூ. 60.00

(திருவரூர் புத்தக நிலையம், 33, தீரதவாளு தெரு சென்னை - 600 017)

## நீங்கலும் சினிமா ஸ்டாரக்டர் ஆகலாம்

திரைப்படத் துறையில் உள்ள பல பூறுக்கெமான் விஷயங்களையும் புரியும்படி விளக்கி ஒரு சினிமா எடுப்பதை அதன் ஆரம்பக் கட்டத்திலிருந்து முடியும் வரை எப்படிச் செய்வான வேண்டுமென்பதை எடுத்துச் சொல்கிறார் எம். வீஜயகுமார்.

பக். 176, விலை ரூ. 60.00

(நீர் ஆனந்த தினையம், 24/3, ரங்கநாதன் தெரு முதல் மாடி, தி. நகர், சென்னை - 600 017)



# புக் ஷெல்ஃப்



## ஆனந்த ரகச்யம்

உடல் தலையும், மனோபலமும் பெற யோகா எப்படி உதவுகிறது என்பதை மிகவும் தெளிவாக எழுதியிருக்கிறார் யோகாச்சாரியா பெங்கலூர் கந்தரம். செய்முறைப் படங்களும் தரப்பட்டுள்ளன. இணைப்பாக பத்தொன்பது ஆசனங்களில் செய்முறைக் குறிப்புகள் அடங்கிய சிடி. ஒன்றும் உள்ளது.

பக். 300, விலை ரூ. 200.00 (சி.டி.கூடன்)  
(தி யோகா பப்ளிஷிங் நெஷனல், 157, கிராங்கட் ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641 012)

## நாற்றங்கால் காற்று

பெண் விடுதலை, வரதட்சிணைக் கொடுமை, வேலைவிலலாத திட்டாட்டம் என்று சமூகப் பிரச்சனைகளை தன் கவிதைகளில் கொட்டி சிந்தனையைத் தூண்டி விடுகிறார் கவிதாசன்.

பக். 96, விலை ரூ. 30.00  
(குமரன் பதிப்பகம், 3, முதலு கிருஷ்ணன் தெரு, பாண்டி பட்டூர், சென்னை - 605 017)

## லக்ஷ்மி ஷோபானம்

மாங்கல்ய வரமும், பொன்றும் பொருளும் பெற்றிட ஸ்ரீ லக்ஷ்மி ஷோபானம் சூதுதியை முறைப்படி பாராயணம் செய்து அடையலாம். இந்த ஸ்விதாத்திரகதிகை கண்டட மூலமும் தமிழ் மொழிபெயர்ப்பும் தரப்பட்டுள்ளது. தமிழாக்கம் அம்மன் சததிவநாதன்.

பக். 80, விலை ரூ. 18.00  
(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கை வம்மன் கோவில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

## நீங்கள் திருமண வாழ்வில் வெற்றி பெற...

திருமண வாழ்க்கையில் ஏற்படும் இடர் களைக் களைத்தெறித்து வெற்றி வாழ்க்கையை எப்படி அடையலாம் என்பதற்கு வழிகாட்டி யாக அமைகிறது இந்த நூல். ஆசிரியர் டாக்டர் கேள்வி. சரஸ்வதி.

பக். 96, விலை ரூ. 25.00  
(உடவங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நபேச ஐயர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

## பட்டுக்கோட்டையார் பாடல்கள்

பட்டுக்கோட்டை கல்யாண கந்தரம் பாடல்கள் அனைத்தும் இனிமையாகவும், கருத்தாழம் மிக்கதாகவும் இருக்கின்றன. அன்னாரது பாடல்களை அழகாகத் தொகுத்து வழங்கி

விருப்பவர் கே. ஜீவபாரதி

பக். 256, விலை ரூ. 45.00

(ராஜேஸ்வரி புத்தக நிலையம், 4, முதலு கிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

## கலைமிக்க கலா சமையல்

பாயசங்கள், பிஸ்கட், கேக், டிராம், துளையல், பொடி, குழம்பு, வறுவலு, ஐஸ்கிரீம் வகைகள் என்று தனித்தனிவாக பிரித்து தத்துள்ளார் கே. அக்ஷேஸ் அம்மாள்.

பக். 130, விலை ரூ. 60.00  
(12, காமராஜ் அவென்யூ, 3-வது தெரு, சென்னை 600 080)

## கோதையின் பாதை

திருப்பாவையில் முதல் இரண்டு பாகங்கள் எடுத்துக் கொண்டு அவற்றிற்கான அற்புதமான விளக்கங்களைத் தருகிறார் முக்கூர் வக்ஷமிந்ரஜிம்மாச்சாரியார். முதல் பாகமாக வெளிவந்துள்ளது.

பக். 128, விலை ரூ. 100.00  
(வானதி பதிப்பகம், 23, தீனதயாலு தெரு, தி. நகர், சென்னை 600 017)

## ஸ்ரீ விஸ்வகர்மா வாஸ்து

வாஸ்து புறத்து செய்யும் முறைகள் வாஸ்து கேள்வி பதில்கள், வீட்டின் அமைப்புகள் என்று சகலமும் இடம்பெற்றுள்ளன. ஆசிரியர் ஆர்.கே. பகவதிராஜ்.

பக். 132, விலை ரூ. 45.00  
(1, எம்.ஜி.ஜி. பி.டி. ராஜன் சாலை கார்னர், கே.கே. நகர் பஸ் டிப்போ அருகில், சென்னை - 600 073)

## பாரதி இருந்த வீடு

கஜாநாவின் நூன்று நாடகங்கள் இத் தொகுப்பில் உள்ளன. இன்றைய சமூகாயச் சூழலை சித்திரிக்கும் நாடகங்கள்

பக்.112, விலை ரூ. 50.00  
(விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், பு.எஸ். 16, டி. என். 55, வெங்கட் நாராயணா சாலை, தி. நகர், சென்னை 600 017)



## உதைகுள் மலரிடும்

அன்னை சாரதா தேவி மற்றும் ராம கிருஷ்ணர் மேல் இயற்றிவிருக்கும் பக்திப் பாடல்களை கவாமி நூலதானந்தர் இனிமையாகப் படிப்புகளார்.

விலை ரூ. 100.00  
(ஸ்ரீராமகிருஷ்ணா மடம், வமவாப்பூர், சென்னை - 600 084)

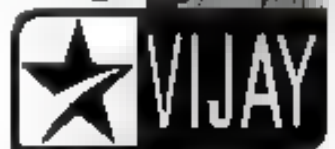
**ஒரு சனிக்கிழமை லஞ்ச்  
உங்களுக்கு ஒரு மலேஷியா  
பயணத்தை வென்று தரக்கூடும்**



**ஏராளமான கொதுகலத்திற்கு சமயம் குதிப்புகள்**

ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை, நாளும் மாணவ 5:00-க்கு வடிகர்  
விஜயம் ஒரு ஸ்பான்சர் சமயம் செய்முறைகளாகக் கண்டு  
கிழங்குகள் ஒவ்வொரு பீரோகாரியின் முகத்தில் கேட்கப்படும்  
எனிய கேள்விகளுக்கான பதிலான அளித்து இரையுருக்களை  
மலேஷியா பரிப்பெட்டி மற்றும் ஏராளமான சூப்பர்  
பரிசுதரணியை வெல்லும் புகழைக் குதன் முதலாக  
பதிலளிப்பவர்க்கு ஒவ்வொரு காரணம் ஒரு சிறப்பிய பரிசு உங்களு  
பாத்திரங்கள் வெளித்திடுங்கள்

உங்கள் பதில்களை அனுப்பவேண்டிய முகவரி:  
கோ கோல் கன்டாக்ட்மென்சுல்  
பாளையம் 82 பதிவு எண் 001  
சி.பி. ஸ்பான்சரி ரோடு, ஆன்வார்டிஸ்,  
சென்னை-600 078 அல்லது  
E-mail: palmcocones@rediffmail.com



**ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை மாணவ 5:00க்கு**

**ஸ்பான்சர் செய்பவர்கள் மலேஷியன் பாமாயில்**





ஸ்ரீ தருமோ நம:

ஹரி ஓம் ஸ்ரீ மஹாகணபதே நம

ஓம் ஸ்ரீ மாத்ரே நம:



# ஸ்ரீ மாத்ரு பூமி றீஸ் & டிராவல்ஸ்

New No.1, 1st Floor, Ganesh Nagar Thiruvannamur, Chennai-41.

Phone : 24480501, Call : 94440 21221 E-mail : srimaathrou@iffy.com

அனைவருக்கும் எங்களுக்கு 2004 புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் நலவாழ்த்துக்கள்

கலா உலக தழுவிய உட்பட இரவு பயண வந்தவர்கள் கைத்தொகை தகவல் அடிப்படையில் அழைக்கிறோம். குடியேறிய விடுமுறை கட்டுவது 23-1-04 சென்னை முதல் 23-1-04 முதல் வரை ஒப்பொருள், உத்தரவிளி 8 நாள் வந்தவர்களுக்கு 2,450/- மட்டும்

1-2-04 குடியேறிய முதல் 12 நாட்கள் மதுரைக்கு வந்தவர்களுக்கு ஸ்ரீ பண்டிதம் கோவர்ட் மதுரைக்கு வந்தவர்களுக்கு 6,000/- மட்டும்

15-3-04 திங்கள் முதல் 12 நாட்கள் வந்தவர்களுக்கு ஸ்ரீ பண்டிதம் கோவர்ட் வந்தவர்களுக்கு 6,450/- மட்டும்

15-4-04 முதல் 12 நாட்கள் ஸ்ரீ பண்டிதம் கோவர்ட் வந்தவர்களுக்கு 6,000/- மட்டும் 16 நாட்கள் கு 5,500/- அறிமுக முதல்தர வந்தவர்களுக்கு 6,000/- மட்டும்

22-2-04 முதல் 29-2-04 வரை வந்தவர்களுக்கு 22,350/- மட்டும்

5-3-04 மற்றும் 5-5-04 முதல் 10 நாட்கள் வந்தவர்களுக்கு 5,550/- மட்டும்

18-4-04 முதல் 14 நாட்கள் வந்தவர்களுக்கு 11,850/- மட்டும் (Flight Extra)

17-5-04 மற்றும் 21-06-04 22 நாட்கள் வந்தவர்களுக்கு 60,000/- மட்டும்

3-ம் வகுப்பு வெற்றிகரமாக முடிந்த உட்காது, கு 60,000/- மட்டும்

வந்தவர்களுக்கு சென்னை விடுமுறை தனி தனி குழுக்கள் உட்காது சென்னை சென்னை



வாய்ப்புகளை பெற சத்தாப்பம்  
சத்தாப்பம் தரப்படும்  
தகவல்  
வாய்ப்புகளும்  
வழங்கப்படும்

விவரங்களுக்கு தகவல் வழி உண்டு

புத்தாண்டில் ஓர் பொன்னான வாய்ப்பு

தொலைகாட்சியில்  
செய்திவாசிப்பாளர் மற்றும்  
நிகழ்ச்சி தொகுப்பாளர்  
ஆகுங்கள்.

ஸ்ரீ கீபயா ஆர்ட்ஸ் அளிக்கிறது  
ஒரே மாதத்தில் NEWS Reading மற்றும்  
Compering செய்வதற்கான  
சிறப்பான பயிற்சிகள்.

வினாக்கள் வினாக்கள் வினாக்கள்

sri media arts

PVT.LTD.

No 8C/ 23C, DHANDAPANI STREET.

T.NAGAR, CHENNAI - 600017

PH:24349406, 24349524 CELL:31033592



## செய்தாள் :

அஸ்வினி, பரணி, மிகுத்  
திருக 1-ஆம் பாதம்.

லாபாதிபதி சனி பகவான்

அருளால் உங்களுக்கு இந்த மாதத்தில்  
எல்லா வகையிலும் தற்பலங்களை எதிர்  
பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் அழைக்க  
விஷயங்களில் இருப்பினாலும் போக்கைக்  
காண முடியும். உயர் அதிகாரிகள் ஒத்  
துழைப்பார்கள். வீரபாரம் கணிசமான  
லாபம் அடையும் வகையில் முன்னேற்றப்  
போக்கிலேயே இவ்வூறு வரும் காலவரிகள்  
புதிய வாய்ப்புகளின் மூலமாக பொருளை  
நாடு முன்னேற்றத்தைப் பெற்று மகிழ்வார்கள்.  
அரசியல்வாதிகள் எல்லா வகையிலும்  
நன்மைகளைப் பெற்று உற்சாகமடைவ  
இடமுண்டு.

குடும்பத்தில்  
நிம்மதியான  
போக்கு தீயத்து  
வரும். வங்கிகள்  
போன்றவற்றி  
லிருந்து பொரு  
ளாதார உதவி  
களைச் சிலர்  
பெறக்கூடும். உற  
வினர்கள் உங்  
களுக்கு மிகுத்த  
மதிப்பு தருவா

கள். பிரபலமானவர்களின் அறிமுகமும்  
ஆதரவும் கிட்டும். உழைப்பின் காரணமாகச்  
சிலருக்கு உறக்கம் கெட வாய்ப்புண்டு.  
பொதிய அளவு ஒய்வெடுத்துக் கொள்வது  
அவசியம். சிலருக்கு வாகன பேரகம்  
அமைவ வாய்ப்புண்டு. குடும்பத்தில்  
திருமண முடிவெடுக்க வெற்றி பெறக்கூடிய  
சந்தர்ப்பம் கனிந்து வரும்.

நீங்கள் இன்னும் முருகப்பெருமானை  
வணங்கி வருவதும் செல்வாய் கிழமைகளில்  
சந்தாஷ்டி கவசம் படித்து வருவதும் உங்  
களுக்குச் சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்க  
கும்.



## நீதியுடன் :

மிகுத்திருக 2, 3,  
4 ஆம் பாதங்கள்.  
ரோகிணி, மிகுத்

சீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

சூரிய பகவான் மாத ஆரம்

சனவரி  
2004

தமிழ்  
மயமும்  
மாயமும்

பெயர்	நாள்	சனி
	3.1.2004 - தனுசு, புதன் 11.1.2004 - சூன் - சக்கிரன்	
சக்கிரன்	14.1.2004 - மீனம் - சூரியன்	சூது
சூரியன்	புதன்	சேது

பதில் எட்  
டியு சஞ்சாரம்  
செய்வதால்  
தீங்கள் இம்  
மாதத்தில்  
பெருமளவில்  
நன்மைகளை  
எதிர்பார்ப்பதற்  
கில்லை என்

றாலும் பெரும் பாதிப்புகளும் எதுவும்  
திகழாது விடாது. உத்தியோகஸ்தர்கள் அழை  
க்க விஷயங்களில் மாற்றங்கள் எழவும்  
காண வாய்ப்பில்லை. சூயல்பான பணிகள்  
தாம் இருந்து வருமாயினும் சக பணியாளர்  
களின் புகாரகளுக்கு ஆளாக நேரும் என்  
பதால் எச்சரிக்கை தேவை. சக காலவரிக்  
களின் போட்டிகளுக்கு இடையே புதிய சில  
வாய்ப்புகளைப் பெற்றுக் காலவரிகள்  
மகிழ்க்கும். மாணவர்களின் படிப்பார்  
வம் சிறப்பாகக் காணப்படும்.

குடும்பத்தில் அவ்வப்போது சிறு சச்சரவு  
கள் ஏற்படக்கூடுமாயினும் மற்றபடி நிம்மதி  
யான போக்கே இருந்து வரும். சமீபநா  
டிலில் கணம் தேவை. சிலருக்கு பூமி,  
விடு போன்ற சொத்துக்களை வாய்க்கும்

செவ்வாய் கன்னன் பட்டாச்சாரியா

வாய்ப்பு ஏற்படலாம். உறுவினர்கள் கழகமாகப் பழக மாட்டார்கள். நண்பர்களின் உதவியையும் எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. உடற்சோர்வு, சோம்பல் ஆகியவற்றுடன் மன அமைதியை இழக்கவும் நெருமென்பதால் கூடுமானவரை திடீராகம், வழிபாடு போன்றவற்றில் மனத்தைச் செலுத்தி நியமதி காணலாம்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சனேயஸ்வாமிக்கு வெற்றி மாலை அலங்கரித்து வராமல் அணிவித்து வராமல் வராமல் மூலம் நீங்கள் சகல முன்னெற்றுகளையும் பெற்று மகிழலாம்.



## பிஞ்சு ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிநா, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

செவ்வாய் மற்றும் இராசி நாதன் புத சஞ்சாரம் அறுகலையில்லாத காரணத்தால் இம் மாதத்தில் உத்தியோகங்கள் தங்களுக்கு வேண்டப்படுகின்றன. வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் பணிகளில் ஒழுங்காகக் கவனம் செலுத்தி சரியான நேர முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பது அவசியம். இல்லையெனில் சில அநிரப்தி நகும் நடவடிக்கைகளுக்கு ஆளாவீர்கள். மாணவ மணிகளின் படிப்பிற்கு இடையூறுகள் நேரக் கூடுமாயினும் கூடுமானவரை படிப்பில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். கவனஞ்

ரவை உப்புமா கிளையும் போது தண்ணீரோடு பாதி மோர் கலந்து உப்புமா செய்தால் உப்புமா கவைபட இருக்கும். நெஞ்சு கரிக்காது. எளிதில் ஜீரணமாகும்.

• லக்ஷ்மிதேவி



கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக் கூடுமாயான முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

குடும்பத்தில் சலசலப்புகள் சில ஏற்படுமாயினும் அவை பெண்களின் நிவிர முயற்சிகளால் அவலப்போது நல்ல முறையில் சமாளிக்கப்பட்டு விடும். சகோதர வழியில் எதிர்பாராத செலவு ஏற்பட இடமுண்டு. புத்திர வழியில் கவனமாக இருந்து வருவது அவசியம். ரூபகமந்தியால் சில முக்கியமான பணிகளைச் செய்யாமல் விட்டு விட்டு வருந்துவீர்கள். திட்டமிட்டு வீண் செலவுகளைத் தவிர்ப்பதும் அவசியம். காதல் முயற்சிகளில் வெற்றிகாண வழியுண்டு.

நீங்கள் தினமும் 108 முறை சீராம ஜெயம் எழுதி வருவதும் சுந்தரகாண்டப் பகுதியைப் பாராயணம் செய்வதும் உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகச் செய்யும்.

## கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இந்த மாதத்தில் நற்பலன்கள் ஓரளவு கூடுதலாகவும், கெடுபடக்கூடிய நுரைவாசியும் நடைபெற்று வரும் உத்தியோகவதர்கள் சக பணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பின் காரணமாக உங்கள் பணிப் பளு குறைந்து நிம்மதி காண்பீர்கள். வாய்க்கால யானர்களின் ஆதரவு நல்ல முறையில் இருந்து வரும் என்பதால் வியாபாரத்தில் திருப்திகரமான நிலையே தென்படும். கவனஞ் சீராக புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ இடமுண்டு.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை பெரும் சிக்கல் எதுவும் எழ வழியில்லை. வீடு, மனை போன்றவை வாங்கும் போகும், வலுவான ஜாதக அமைப்பு பெற்ற சிலருக்கு அமைபும். வாகனங்களை மாற்றுவீர், பழுது பார்க்கவோ நேரும். நண்பர்களிடம் எச்சரிக்கையாய் இருந்து வருவது நல்லது. பெண்களில் சிலர் மகப்பேறு பாக்கியத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி நடைபெறச் சுந்தரப்பம் உருவாகக் கூடும். இதன் தொடர்பான கடிதப் போக்கு வரத்து நன்மையைத் தர வாய்ப்புண்டு. சரணமான பணப் புழக்கம் காரணமாகச் சிலர் முதலீடுகளில் கவனம் செலுத்துவீர்கள்.

**தமிழ்நாட்டில்**  
**மாமியார் மற்றும் மருமகளின் உறவில்**  
**நல்ல மாற்றம் ஏற்பட்டு விட்டது.**

அவர்களை காண்பது மட்டும்தான்  
மனவியாவிட்கான உரிமை வென்றிருக்கின்



**தமிழக அரசு பொதுமக்கள் தொடர்பு அமைச்சர்**

[illegible]

உங்கள் அறிக்கை, கருத்துக்களையும் நமது  
கூடா கருவல் கள், பிடிவார்தல்  
கருவல் கள் 32 ஆவது 267  
பிடி கருவல் கள் 267  
பிடிவார்தல் கள் 267  
பிடிவார்தல் கள் 267  
E-mail: [www.ksars.org](mailto:www.ksars.org)

**എറണാകുളം നഗരസഭയിൽ 3-00**

ஸ்டான்லிச் செப்புவதன் மனோபியன் பாதையில்



சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்யும் பொழுது, அரிசியையும், பயத்தம் பருப்பையும் வேசாக வறுத்து, மிக்ஸியில் ஒரு உடை உடைத்து, பொங்கல் பாணையில் சேர்த்தால் பொங்கல் நன்றாகக் குழைந்து வரும். பிறகு பாரு வைத்த வெல்லம் சேர்த்தால் ரொம்பவும் ருசியாக இருக்கும்.

- சித்ரா ஸ்ரீதர்.



நீங்கள் வெள்ளிக் கிழமைகளில் மகாலட்சுமியைப் பூஜித்து வருவதும், மகாலட்சுமி மூலமந்திரத்தை 28 முறை சொல்லி வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் செல்வச் செழிப்பை ஏற்படுத்தும்.



## சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் சூரியன் அலுக்லமாக சஞ்சாரம் செய்கிறார். என்றாலும் இந்த மாதத்தில் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்சரிசை நடைபெற்று வரக் காண்பீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகத்தில் அதிகுப்தியைக் காணக்கூடும். உங்களை விட சகபணியாளர்களைச் செல்வாக்கு மிகுந்திருக்கக் காண்பீர்கள். தொழிற்பிரிவினருக்கு நடங்கலங்கள் எதுவும் இன்றி வளர்ச்சி திணை அமையக்கூடும். கலைஞர்கள் சில வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடுமாயினும் கடுமையான முயற்சிகள் தேவைப்படும்.

குடும்ப நிர்வாகத்தில் பெண்களின் பெரு முயற்சியால்தான் அமைதி ஏற்பட இடமுண்டு. பிடிவாத குணத்தைத் தளர்த்திக் கொள்வதும், எதிலும் அவட்சியப் போகாத தவிர்ப்பதும் நன்மை தரக்கூடும். பெரியவர்களின் அறிவுரைகளைக் கேட்டு நடப்பது உத்தமம். தென்மேற்கு திசையில் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ள நேரும். ஆலய தரிசனம் காண்டு மன அமைதி பெறவீர்கள்.

நீங்கள் தினமும் அதிகாலையில் சூரிய பகவானை வணங்கி வருவதுடன், ஆதித்ய ஹ்ருதயம் பாராயணம் செய்து வருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் தீர்த்து இனிவ நல்லாழ்வு மலரும்.

## கச்சி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஐயந்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் உங்களுக்கு அவ்வப்போது சிறு சங்கடங்கள் சில உண்டாகக் கூடுமாயினும், புதன் அருளால் அவை உடனுக்குடன் நிவர்த்தியும் ஆகிவிடும் என்பதால் பெரிதாகக் கவலைப்படத் தேவை யில்லை. உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறுவது கடினம்தான் என்றாலும் வேறு ரிமாய்கள் எதுவும் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. தொழிற்பிரிவினர் தொழிலில் முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடுமாயினும் வருமானம் திருப்தி தராது. மாதப் பிற்பகுதியில் ஓரளவு முன்னேற்றம் தென்படும். மாணவமணிகள் படிப்பில் சிறப்பான கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள்.

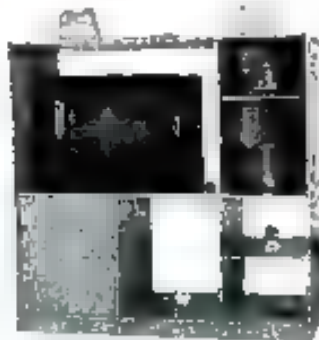
பிற விஷயங்களில் எடுபாட்டைக் குறைத்துக் கொள்வது அவசியம். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் தனியார் நிறுவனங்களில் எதிர்பாராத ஊதிய உயர்வைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். பெண்கள் சிலப்பு நிறத் திணை பட்டாடைகளை வாங்கி அணிந்தும் கவிப்பாடைய வாய்ப்புண்டு களைஞர் கூகுக்குச் சிறப்பான பொருளாதார உயர்வைத் தரக்கூடிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கக் கூடும். விவாபாரத்தில் லாபம் கணிசமாகக் கிடைக்க இடமுண்டு. பச்சை நிறப் பொருள்கள் கடுதல் ஆதாயம் தரும். குடும்ப நிலையில் எல்லாரும் ஒத்துழைப்பதன் காரணமாக பிரச்சனை எதுவும் எழாது. பிரபலமானவர்களின் தொடர்பு அமைவும், வீடு, மனை போன்ற பழைய சொத்துக்களை விற்க திணைத்தவர்கள் உடனே விற்று விடுவது

# CHIKKANAM FURNITURE

சிக்கனம் பர்னிச்சர்



மலிவான விலையில்,  
தரமான பர்னிச்சர்



- Corrosion-resistant German hardware
- European water-resistant raw materials
- Manufactured with German machines

சிக்கனம் பர்னிச்சர்

● தலைகாசி : 5211 7675 ● திருவனத்தின் : 5204 6073 ● திருவனத்தின் : 5210 3880  
எழுத்து மலர்கள்

- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் & கோ, 0 : 2858 2905
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 5587 2571
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 2224 0177
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 2338 5482
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 5215 3004
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 5218 4757
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 224 215
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர் & கோ, 0 : 281 202

- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 225 248, 226 249
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 265 468
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 221 1636
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 289 500
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 434 445
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 232 670
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 520 1177
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 275 082
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 240 828
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 225 4894
- திருவனத்தின் : திருவனத்தின் பர்னிச்சர், 0 : 241 1412

நல்லது. சிலர் புதிய ஆடம்பரமான வீடுகளை வாங்கவும் சந்தர்ப்பம் உருவாகும்.

**தீங்கள்** வெள்ளிக்கிழமைகளில் காமாட்சியம்மன் படத்தின் முன் அமர்ந்து துக்க நிவாரண அஷ்டகம் படித்து வாருங்கள். பெணர்ணமி நாளில் லலிதா சகஸ்ர நாமம் பாராயணம் செய்யுங்கள். உங்கள் கவலைகள் நீங்கும். கணிப்பு பொங்கும்.



## துணை ராசி :

**சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், கவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.**

கௌந்தரத்தில் உள்ள கக்விர பகவானால் இம் மாதம் தீங்கள் பெரும்பாலும் தற்பலங்களே நடைபெற்று வரக் காண்பீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவையும், சகபவியாளர்களின் ஒத்துழைப்பையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். கலைஞர்களுக்குக் கிடைக்கும் வாய்ப்புகளின் எண்ணிக்கை கூடுதலாகும். பொருளாதார உயர்வும் ஏற்பட இடமுண்டு. தொழிற்பிரிவினர் சிக்கல்கள் எதுவுமில்லாதிதொழிலில் படிப்படியாக வளர்ச்சியை எட்டுவீர்கள். வெண்ணை நிறப் பொருள்கள் ஆகியன கூடுதலான ஆதாயத்தைத் தரும். மாணவமணிகள் பலரது பாராட்டுகளையும் பெறும் வகையில் வகுப்பில் முன்னணி இடத்தைப் பெறுவீர்கள்.

குடும்பத்தில் கணவன் மனைவி விடையே சிறு வாக்குவாதம் தோன்றி மறைவும் திருமணம் போன்ற சுபநிகழ்ச்சிகள் திட்டமிட்டபடியே நிறைவேறும். இருத் தவங்களைத் தரிசித்து வர பவணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை. தருமப் பணிகளில் ஈடுபடுவீர்கள் எதிலும் உங்கள் வலிமை மிகுந்து காணப்படும். அரசு வழியில் நன்மைகளை எதிர் பார்க்கவாம்.

தீங்கள் வெள்ளிக்கிழமைகளில் பாலா சரஸ்வதி தேவி அல்வது புயலேஸ்வரி தேவி படத்துக்கு மணம் மிக்க மலர்களைச் சூட்டி வழிபடுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.



## விருச்சிக ராசி :

**விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுரம், கேட்டி.**

அங்கார பகவான் அருளால்

குழந்தைகளுக்குத் தினமும் எஸ்காக்கப் பாக்களில் பிஸ்கட்டோடு இரண்டு பேரீட்சை அல்லது சிறிது உலர்ந்த திராட்சையைப் போட்டுக் கொடுக்கவாம், அவர்கள் விரும்பிச் சாப்பிடுவதோடு அவர்களுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தும் கிடைக்கும்.

- ஆர். நரசிம்மன்.

சில நன்மைகள் தேடி வரும் என்றாலும், எதிலும் எச்சரிக்கையாக இருப்பதன் மூலமாகப் பெரும் பாதிப்புகளிலிருந்து விடுபட வாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் பணிகளில் முழுமைபான ஈடுபாடு கொண்டு செயல்படுவதன் மூலம் உங்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெறுவது அவசியம். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக இருந்து வரும். அரசாங்க அதிகாரிகளின் கெடுபிடிக்கள் ஏற்படக்கூடும் என்ற நிலை உள்ளதால் முன்னதாகவே அவர்களிடம் சமரசமாகப் பேசித் தீர்த்துக் கொள்வது அவசியம். மாணவமணிகள் வீண் பெரழுது போக்குவதைத் தவிர்த்து படிப்பில் இன்னும் கூடுதல் கவனம் செலுத்திவது உத்தமம்.

குடும்பத்தில் குதூகலம் தென்படப் பெண்களின் சாமர்த்தியப் போக்கு பெரிதும் பயன்படும். இருபாலாரும் எதிர்பாராவினரிடம் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகுவது அவசியம். மனத்தில் இனம்புரியாத ஏதோ ஒரு வித பயம் இருந்து கொண்டிருக்கும். அந்தப் பயத்தை வீரட்டியடிப்பது அவசியம். மனைவி வழியில் சிலர் நன்மைகளைப் பெற்று மகிழ் வாப்புகளாடு. கூடுமான அளவு தாமம் செய்வதன் மூலம் நன்மை அடைவீர்கள். யாரிடமும் அளவுக்கு மேல் நெருக்கமாகப் பேசாமலும், உங்களைப் பற்றிய தகவல்களை முழுமைபாகத் தெரிவிக்காமலும் இருப்பதன் மூலம் சிக்கல்கள் குறையும்.

**அற்புத வலது பெரிமம் ஒருவர் 'ஆர்தோக்யூர்'**  
என்று உரக்க சொல்லிக் கொண்டே உடனே குதிக்கும்  
ஒரு விளம்பரம்தான் இப்போது உலகியின் பிடிபடும்  
கூறு 'ஆர்தோக்யூர்' என்ற மூட்டு வலி மாத்திரைக்  
களை விளம்பரம்.

உடந்த சில ஆண்டுகளாக இந்த 'ஆர்தோக்யூர்'  
மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயினை மார்க்கெட்டில்  
செய்துவரும் 'க்யூர்வெல் ஃபார்மா' திறமையுடைய  
திறமையுடைய தளவாடா நிரு. ஆர்.பி. என்பதற்கு  
அவர்களிடம் அவர்களது தயாரிப்புகள் குறித்து  
பேசினோம்.

**மூட்டுவலி ஏன் வருகிறது?**

பொதுவாக வயதான காரணத்தினால் மூட்டு  
களில் ஏற்படும் தேய்மானத்தினாலும்.

மூட்டுகளில் இருக்கும்  
ஐப் பி ரே க ட  
நிலைம் வறதிப  
பெய்தாலும்.  
மூட்டுகளிடையே  
புரிக் கூசிட



கிரிஸ்டல் உருவாகிறது இதனால் மூட்டுகளுக்கு  
அதிக உரப்படி ஏற்பட்டு மூட்டுவலி வருகிறது.

**இதற்கு என்ன சிகிச்சை?**

சில மருத்துவ சிகிச்சைகள் இருந்தாலும்.  
பொதுவாக மூட்டுவலியை குறைக்கும் மாத்திரைகள்  
மற்றும் ஆயினைகளை உபயோகப்படுத்தி வலியின்  
இருந்து தவிர்ப்பதை பெற முடியும்.

**உங்களுடைய 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரை எப்படி  
செயல்படுகிறது?**

எங்கள் தயாரிப்பான 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகள்  
'செலரி விதை'யின் காரணத்தால் கொண்டு  
தயாரிக்கப்படுகிறது. இதன் மூலமாக குறைமே  
மூட்டுகளுக்கு இடையே உருவாகும் புரிக் கூசிட  
கிரிஸ்டல்வளை களைப்பதுதான். இந்த கிரிஸ்டல்வளை  
களைத்து விடுவதால் மூட்டு வலி பெருமளவு  
குறைகிறது.

தற்போதுள்ள மார்க்கெட்டில் உரை பல  
அலகுவழி மருந்துகளையிட ஆய்வேத ஆர்தோக்யூர்  
எப்படிச் சிறந்தது?

ஆய்விட மருந்துகளை உபயோகிப்பதால் வலது  
தொல்லை, வயிற்றில் எரிசைவு போன்ற வேறு பல  
தொல்லைகள் வர வாய்ப்புண்டு. ஆதோடு சிலது  
நாட்கள் கழித்து இந்த ஆய்விட மருந்துகளின்  
செயல்படும் திறமும் குறைந்துவிடும். மேற்கூறிய  
எந்த பதிலையும் இல்லாமல் வந்ததான முயுவதும்  
மூட்டுவலித் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபட.  
'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகளை சிறந்தது.

**ஆர்தோக்யூர் மாத்திரைகள் எல்லாவு சரப்பிட  
வேண்டும்?**

சாதாரணமாக முதல் மாதத்தில் நினைவும் மூன்று  
மேனாகும் வேளாக்கு ஒன்று என்ற அடிப்படையில்  
மூன்று மாததிரைகளும், இரண்டாம் மாதம் காலை  
மற்றும் இரவு என்ற இரண்டு மாததிரைகளும்  
சரப்பிடபால் போதும் முதல் 15 நாட்களிலாவே  
வலியின் தீவிர குறைபத் தொடங்கிவிடும். இரண்டு  
மாதங்களுக்குப் பிறகு 'மெயின்ட். டைன்ஸ் டோஸ்' ஆக  
நினைவும் ஒன்று சரப்பிட்டு வந்தாலே மூட்டுவலி  
குறைந்து போய்விடும்.

**இதது மாத்திரைகளால் பக்க விளைவுகள்  
உண்டா?**

இதது மாத்திரைகள் 100 சதவீதம் ஆய்வு வேதத்  
தயாரிப்பு என்பதால் பக்க விளைவுகள் ஏற்பட  
வாய்ப்பில்லை. ஆய்வேதன் என்பதால் திரவமும்  
கிடைக்க தடை வலம் ஆகும் என்று நினைக்க  
வேண்டாம். ஏனெனில் தாய்கள் இதன் மூலப்  
பெருக்களை அடிபயே பயன்படுத்தினால், மூலப்  
பெருக்களில் இருந்து 'கொண்டளவு' எடுத்துத்தான்  
பயன்படுத்துகிறோம். ததாவது 10 கிராம் மூலப்

## உங்கள் மூட்டுவலியை தொலைப்பது எப்படி?

மேருட்டியில் இருந்து ஒரு கிராம் எக்சுட்டராகட்  
மட்டுமே கிடைக்கும் இதனால் இந்த மாத்திரையின்  
செயல்திறன் கிடைக்க அதிகம் அருளால்தான் எங்கள்  
விளம்பரங்களில் கூட 'ஆய்வேதம், திறமையான  
அதிவேதம்' என்ற வாசனையை பயன்படுத்துகிறோம்.

இதில் உட்கொள்ளும் மாத்திரைகள் மட்டும்  
இவ்வளவு மூட்டுகளில் தடவும் 'ஆர்தோக்யூர்'  
ஆய்விடம் உங்களுக்கு. எங்கள் திறமையுடைய  
தயாரிப்புகள் உங்களுக்கு உங்கள் எல்லாப் பிரபல மருந்துத்  
கடைகளிலும் கிடைக்கிறது. பல பிரபல  
மருந்துவாகளும் தங்கள் தொயாளிகளுக்கு  
மூட்டுவலிக்கான மருந்தாக, எங்களுக்கு 'ஆர்தோக்யூர்'  
மாத்திரைகளை கிடைக்க செய்கிறார்கள்.

மேலும் இப்போது 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகள்  
தென இந்திய முழுவதும் கிடைக்கும்.

எனவே வளமான மூட்டு வலியை அகற்றிப்பட்டு  
வந்தவர்கள் குகத்தில் நிதி நிம்பதிரைப்  
பார்க்கலாம்.

**மேலும் விவரங்களுக்கு :**

**கியூர்வெல் ஃபார்மா,**

மென்மே - 81 மென் 24383012, 74717119

**கிடைக்கும் இடம் :**

கொடை 040-3526756, 9844162815

கூதநி 040-74755923, 24750585

கொடை 04926-206101

மென்மே - 022-27894441/2

புதுச்சேரி : 9891312008







நீங்கள் செய்வாய், வெள்ளிக் கிழமை களில் துர்காதேவிக்கு தீபம் ஏற்றி வணக்கி வாருங்கள். உங்களுக்கு சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



## தனுசு ராசி :

மூலம், பூரடம், உத்திரடம்  
1 - ஆம் மாதம்.

இந்த மாதத்தில் திட்டமிட்டுச் செயல்படும் உங்கள் முயற்சிகள் யாவும் குறு பகவான் அருளால் வெற்றிபடையும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவும், சகபணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பும் குறைவின்றி தல்ல முறையில் கிடைத்து வரும். தொழிலில் சிகைல் ஏதாவது இராமல் போதிய வருமானமும் கிடைத்து உற்சாகமூட்டும். அரசியல்வாதிகளின் நம்பு நன்மை தரும் விவாபாரத்தில் சிறப்பான முன்னேற்றம் காணப்படும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளின் மூலம் உங்கள் பெருமையும், அத்தனையும் உயரக் காண்பீர்கள். அரசியல்வாதிகள் மேலிடத்தாரின் விருப்பத்தாற் திறைபெற்று வணக்கம் பணியாற்ற வேண்டியது அவசியம்.

குடும்பத்தில் குழுகலம் திரும்பிக் காணப்படும். வீடு கட்டத் தொடங்கி இடைவில் திறுத்தி விட்டவர்கள் இப்போது மீண்டும் பணிகளைத் தொடங்க வாய்ப்புண்டு. திடீர்ப் புணவரவு சிலருக்கு உண்டாகக்கூடும். வழக்குகளில் சாதகமான தீர்ப்பு கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். அரசு வழியில் அனுகூலங்கள் உண்டு. மகான்மனின் தரிசனம், ஆசிகள் கிட்டும். பூர்வீகச் சொத்து சிலருக்குக் கிடைக்கக்கூடிய நிலை ஏற்படும். பெண்கள் கல் பதித்த தாலகளை வாங்கி அணிந்து மகிழும் வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் விவாழக்கிழமைகளில் கில்ல

தனங்களால் தட்சிணாமூர்த்தியை வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்களுக்கு சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.

## சுர ராசி :

உத்திரடம் 2, 3, 4 - ஆம் மாதங்கள், திருவோணம், அஷ்டமி 1, 2 - ஆம் மாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் அநேக கிரகங்கள் அனுகூலமாக இல்லாததால் நன்மையும், தீமைமும் கலந்த பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். முயற்சிகள் யாவும் தடக்கலுக்குப் பிறகே வெற்றி பெறும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் அதிருப்தியைத் தேடிக்கொண்ட தேரும் என்றாலும் உங்கள் அனுகூலம் பணிகளில் மிகவும் வேகமாகவும், ஒழுங்காகவும் செயல்பட்டு வருவது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் அரசு அதிகாரிகளால் சில தெருக்கடிக்களைச் சந்திக்க நேரலாம். அரசியல்வாதிகளின் நடவடிக்கைகளில் பிடிவாதப் போக்கு முற்றிலும் தவிரக்கப்பட வேண்டும்.

குடும்பத்தில் ஒற்றுமை தவ்வு முறையில் உருவாகப் பெண்கள் சாமர்த்தியமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். வானகங்களில் செல்லும் போது எச்சரிக்கை தேவை. கடன் தொலைவைத் திருக்குமென்றாலும் கட்டுக்கடங்கியே இருக்கும் அரசு வழியில் எதிர்பாராத அனுகூலங்களைப் பெறுவதற்குத் தாமதமாக்கக்கூடும். கண் வலி சிலருக்கு ஏற்பட்டு சிறு சிகிச்சையின் பின் குணமாகும்.

தீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் விநாயகப் பெருமானுக்கு அருகம்புல சாத்து வதுடன், விநாயகப் பெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து வணங்குங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல தலம்



இப்போது உ.வி. ரேடியோக்களில் நேரடி ஒளி(வி) பரப்பு அதிகம். அண்மையில் ஒரு எம்.எம். ரேடியோவில் காதலர்களுக்கென ஒரு திகழ்ச்சி. அதில் காதலர்கள் மட்டும் ஃபோன் செய்து தனது காதலி (அ) காதலரின் பெயர், அட்டால் சொல்கின்றனர் ரேடியோவில் பேச வேண்டும் என்பதற்காக தவறாகச் சிலர் அப்பாவிப் பெண்களின் வாழ்க்கையில் விளை யாகி விட்டால் என்ன செய்வது? தனக்கு வேண்டாத பெண்களின் பெயர், விவரம் ஆகியவற்றைச் சொன்னால் அது அவன் வாழ்க்கையை வினாக்கி விட்டது? புது ஐடியா என்ற பெயரில் இது போன்ற ஆபத்தான திகழ்ச்சிகளைத் தருபவர்கள் சற்று சித்திப்பார்களா?



- கே. எம். கிருஷ்ணவேணி.

வேள்ளைப் பூசனிக்காயில் பொரியல் செய்து பாகுங்கள், தப்பராக இருக்கும். காய்களைக் கொஞ்சம் பெரிய துண்டங்களாக அரித்து பழமாக வேகவைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தேய் காய், மஞ்சள் பொடி, வேகவைத்த கடலெலும்பு கலந்து கடுகு, பச்சை மிளகாய் தாளித்துச் செய்யும் பொரியல் கல்வாண வீட்டுப் பொரியல் மாதிரி பிரமாதமாக இருக்கும்.

• உஷா நாராயணன்.



கனடா உண்டாகும்.



### கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் பெரும்பாலான நற்பலன்களை பெறக்கூடிய தீங்கள் ஓரிரு சிறு சங்கடங்களையும் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் உங்கள் விருப்பங்கள் நிறைவேறக் காண்பீர்கள். தொழிற்பிரிவினருக்கு வருமானம் இருபதிகரமாக இருந்து வரும். விவாபாரம் முன்னேற்றப் போக்கிலேயே காணப்படும் என்றாலும் அதிக அளவில் பொருள்களை இருப்பு வைக்காதீர்கள். கஸை நூர்கள் தொடர்ந்து முடிவற்று வருவதன் மூலம் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மாணவமனைகள் மிகுந்த அக்கறைபுடன் படிப்பில் கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள்.

குடும்பத்தில் சுமுகமான சூழ்நிலை நிலவி வரும். பெண்களின் பெருமுயற்சி வால் சூழப்பங்கள் நிவர்த்தி செய்யப்படும் என்றாலும் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். உழைப்பும் அலைச்சலும் மிகுதியாயிருக்கும் என்பதால் அகால உறக்கம், அகால உணவு போன்றவை ஏற்படுமாயினும் ஓரளவு ஒய்வெடுத்துக் கொள்வது அவசியம். தருமப் பணிகளில் நாட்டம் உண்டாகும். ஆலய தரிசனம் செய்து வந்து மகிழ்ச்சியடைவீர்கள். எதிர்பாராத தகவல்கள் சிலருக்கு உண்டாகும். வரவேண்டிய தொகைகள் தாமதமானாலும் உரிய தருணத்தில் வந்து செரும்.

தீங்கள் வெள்ளிக்கிழமைகளில் வக்டயி

குபேர பூஜை செய்து மகாலக்ஷ்மியை வழிபடுவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் வரமும் தலமும் பெருகும்.

### மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.



நான்காம் வீட்டில் சனி சஞ்சாரம் செய்கிறார் என்றாலும் இதர ரிகங்களின் அலுவலகவதால் இந்த மாதத்தில் தீங்கள் எல்லாவற்றிலும் திறாமைப் போக்கைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் சிக்கல்களைத் தவிர்த்து நிம்மதி கான முடியும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறக் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும். உங்கள் பணிகளில் மிகுந்த கவனம் தேவை. தொழிற்பிரிவினருக்கு உழைப்பிற்கு ஏற்ற வருமானம் கிடைப்பது சிரமம். பொறுமை யாக இருந்து வருவது நல்லது. மாதப் பிற்பகுதியில் முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

குடும்பத்தில் கவலைப்பு மட்டுமல்லாமல் சவசையும் இருந்து வரும். நிவர்த்தி செய்து நிம்மதியை ஏற்படுத்துவதில் பெண்கள் பெரும் பொறுப்பை ஏற்றுத் திறமையாகச் செயல்படுவீர்கள். மருத்துவச் செலவு தவிர்க்க இயலாததாக இருக்கும். குறிப்பாக முதியவர்களின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். கடிதப் போக்கு வரத்தின் மூலம் நல்ல தகவல் ஒன்றைப் பெறுவீர்கள். வழக்குகளில் சாதகமான தீர்ப்பு கிடைக்காதெனினும் பாதிப்பு தோராது.

தீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேய ஸ்லாமிக்கு வெள்ளெனையும், துளசி மாலை யும் அணிவித்து வருவதன் மூலம் உங்களுக்குச் சகல செனபாக்கியங்களும் உண்டாகும்.





# அழகுக்கு

அமுதா, என்னியாமுமி.  
கட்டளை உடல் பெற ஆகை. மிகக் குண்டாக இருக்கும் தான் செய்வாத  
உதற்பயிற்சி இல்லை. தானுக்கு தான் கடை கடுகிறதே தவிர குறையவில்லை.  
என்ன செய்வது?

பச்சைக் காய்கறிகள், காய்கறி சூப், காய்கறி சாஸ்ட், காவலையில் ஆரஞ்சுப் பழம்  
அரை சுப், உதற்பயிற்சி செய்தபின் சாப்பிடவும். காவலையில் வெறும் வழித்தரில்  
அரை துண்டர் எழுபதின்னை பழ தூபம் வெத்தரில் கலந்து சாப்பிடவும். நல்ல பவன்  
அளிக்ரும. நிறைய நேரம் வேகமான தடைப்பயிற்சி (வாக்கிங்) செய்யவும். நீச்சலும்  
பவன் கிடைக்கும்.

முனியம்மா பாண்டி,  
செஞ்சி கிராமம்.

பித்தங்கிய மாவட்  
டத்தில் உண்டான.  
முகம் பளிச்சென்று

**வேறமா  
லக்ஷ்மண்**

(அழகு மற்றும்  
உணவுக் கலா  
நிபுணர்)

இருக்க எளிமையாக  
தானே செய்து கொள்  
வது போல் இரு குறிப்பு

**களைத் தருவீர்கள்?**

முகம் பளிச்சென்று ஆலதற்கு சந்தனத்தை சந்தனக் கல்லிற் அரைத்து  
பன்னீருடன் கட்டை மரையையும் கலந்து முகத்தில் நன்கு பரவலாகப்  
பூசிக் கொள்ளவும். (குறுகியகாலம் இருக்கும்). நன்கு காய்ந்ததும்  
முகத்தை நன்கு தேய்த்துக் கழுவவும். முகம் பளிச்சென்று இருக்கும்.  
வெள்ளரிக்காயை அரைத்து இதே போல் முகத்தில் போட்டு பத்து  
நிமிடம் கழித்துக் கழுவவும். மிகக்கு அழுக்கு போய்  
முகம் பளிச்சென்று இருக்கும்.

காரணம், தீய பாய்பே.

தீக்கல் சொல்வது போல் கடத்த இரண்டு  
வருடங்களாக இவ்வகை உணவுகளைத்தான் சாப்  
பிட்டு வருகிறேன். ஆனாலும் சுகமும் பளிச்சுப்பாக  
இருப்பதில்லை. வேறு என்ன செய்வது?

ஆரோக்கியமான சுகமத்திற்கு ஆரோக்கியமான  
உணவு என்பது பொதுமான உயிர்சத்துக்களும்

**அழகு**

**செய்ய...**

(விட்டமின்) தாதுக்களும் (மினரல்ஸ்) மற்றும் புரதங்களும் (புரோட்டீன்) செறிந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். சூரிய பராமரிப்பு, தனி உணவில் கிடைப்பதில்லை சமச்சீர் விதி உணவு முக்கியம்.

நிறமும், அழகும் சேர்வதற்கு உணவுப் பழக்கம் முக்கியப்பங்கு வகிக்கிறது. பச்சைக் கிளி, முளைக்கட்டிய பச்சைப் பழங் உணவில் தவறாமல் சாப்பிடவும். அழகு சுவையங்களில் மூலிகை மசாஜ் தலைமுடிக்கு செய்து கொள்வதால் உடல் உஷ்ணம் குறைந்து சருமம் பளபளப்பாக மாறும். சருமத்தில் பிக்பிகப்பு உள்வலாகள் மாதம் இருமுறை தீராவி பிடித்து சருமத்தை சுத்தப் படுத்தினால் முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

சியாமனா ராஜ்  
கோபாலன்,  
டி.ஸி.

உயர்  
பதவியில்  
இருக்கும்



எனக்கு வாரம்  
மூன்று முறை  
தலை சுத்தம்  
செய்தாலும்  
முடி வறண்ட  
மாதிரி உள்து  
எப்படி தலைமுடியை பராமரிப்பது?

உடல் வறட்சி காரணமாகவும் தலை முடி வறண்டு இருக்கும். ஐந்து மகி சக்திகள் உலகை ஆட்சி செய்து வருகின்றன. இவைகளில் நீர் மிக முக்கியம் வாய்ந்தது. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நீர் மிக முக்கியம் தினமும் இரண்டு விட்டர் தண்ணீர் பருக வேண்டும். உடல் உஷ்ணம் குறைந்தால் முடி வறட்சி ஏற்படாது.

முடி வறட்சி அடையாமல் இருக்க வாரம் இருமுறை மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்யவும். முடிவை அலசி நன்கு காயவைக்கவும். ஈரத்தன்மையுடன் இருந்தாலும் பிகக்கு அழுக்கு சேர்த்து முடியில் அரிப்பு ஏற்பட்டு பார்க்கவே முடி. டல்லாக இருக்கும். நீர் மோர் சாப்பிடவும். சாதம் வடித்த கஞ்சியில் மோர் கலந்து தண்ணை

அலசினால் முடி பளபளப்பாக இருக்கும்.

மாவா, காவேஜ் மாணவி.

ஃபேஷியல் மசாஜ் அவசியமா? வீட்டிலேயே செய்து கொள்ள முடியுமா? அழகு நிலையம் சென்றதான் ஃபேஷியல் செய்ய வேண்டும் என்று என் தோழி சொல்கிறாள். மிஷமான பதில் எழுதவும்.

வீட்டிலேயே ஃபேஷியல் செய்வதை விட அழகு நிலையங்களில் ஃபேஷியல் செய்வதே சிறந்தது. அழகு நிலையங்களில் அனுபவமிக்ஷவர்களிடம் ஃபேஷியல் செய்யும் போது அவர்களின் விரல்கள் செய்யும் அடிதும் மிகச் சிறப்பாக இருக்கும். டெர்மாஸைக் குறைக்கவும், இறுக்கமுற்ற தசைகளை இலகுவாக்கவும் மசாஜ் உதவும்.

உங்கள் தோழி சொன்னது போல் அழகு நிலையங்களில் ஃபேஷியல் செய்வதே சிறந்தது. உங்கள் சருமத்திற்கு ஏற்ற க்ரீம் அல்லது மூலிகைகலவான பேக் வீட்டிலேயே (முடியாதவர்கள்) போட்டுக் கொள்ளலாம்.

தர்மதா, தம்பகோணம்.

இரண்டு மாதத்தில் எனக்குத் திருமணம். எனக்கு அழகான பெரிய கண்கள், ஆனால் கண்களுக்குக் கீழே கருவாங்கையும் உள்ளதால் உயதான தோற்றம் போல் எனக்குத் தோன்றுகிறது. கண்களின் மேக்-அப் பற்றிக் கூறவும்.

அழகிய கண்களைப் பெற்றவர்கள் அதிருஷ்டசாலிகள். கண்களின் கரு வளைவத்திற்கு சத்துக் குறைவே காரணம். பார்வைக் குறைபாடு உள்

ததா என்று கண் மருத்துவரை அணுகி பரிசோதித்துக் கொள்ளவும். உயர்தர மூலிகைகளைக் கொண்டு வஸ்தரகாயம் செய்து தயாரிக்கப்படும் மூலிகை 'பேக்' உபயோகித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

கண்களில் மேக்-அப் என்பது ஐப்ரோ பென்சில் ஐஷேடோ, மற்றும் மஸ்கரா அவ்வளவே. கண்களைச் சுற்றிக் கவனமாக ஐப்ரோ பென்சில் மூலம் கோடுகள் போடவும் தீங்குள் தேர்ந்தெடுக்கின்ற ஐஷேடோ உங்கள் கண் திறத்தை மேம்படுத்திக் காட்டுவதாக இருக்க வேண்டும். கண் இரைப்பை முடிக்கான அடர்த்தியாகத் தோன்றச் செய்ய மஸ்கரா உபயோகிக்கவும். நிம்மதியான உறக்கம் கண்களுக்கு ஒளி தரும்.

இக்காலத்தில் திறையப் பேருக்கு டயாபடீஸ் என்ற சர்க்கரை வியாதி சகஜமாகக் காணப்படுகிறது. இவர்கள் உணவும் கட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

சர்க்கரை வியாதி உள்ள ஒவ்வொருவரும் ஒதுதலுக்கு ஒரு குறியிட்ட கலோரி அளவு கொண்ட உணவினைச் சாப்பிட வேண்டுமென டயாபடீஸியன்கள் நிர்ணயித்துக் கொடுக்கிறார்கள். இந்தச் சரிவிகித உணவினை சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் மட்டுமல்லாது குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களும் உண்பதால் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ ஏதுவாகிறது.

டயாபடீஸ் உள்ளவர்கள் சரிவிகித உணவைச் சாப்பிட்டால் மட்டும் போதாது. நேரம் தவறாமல் சாப்பிடுவது மிகவும் முக்கியம். இவர்கள் ஒரே சமயத்தில் திறைய உணவைச் சாப்பிட்டாமல் இரண்டு, மூன்று மணிக்கொருதரம் சாப்பிடுவது, மோர் போன்ற பானங்களைப் பருகுவதால் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டி கிடைப்பதுடன் சர்க்கரையின் அளவும் அதிகமாகாமல் தடுக்கப்படுகிறது.

டயாபடீஸ் உள்ளவர்கள் தினமும் கைவலையில் வழுத்தவுடன் திறைய சுத்தமான நீர் குடித்தும் பழச்சத்தரத ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் ஊறவைத்த வெந்துபதனாத்

முளைக்கட்டிய

விகார்ப்பு

வெந்தயக்

கோண்டன்

விவங்காயக் குழம்பு

சேர்க்க பொரியல்

# சர்க்கரைவியை

தேவையான

பொருட்கள் :

சுத்தம் செய்யப்பட்ட வெந்துபக் கிளர்

(நறுக்கியது) - 1 கப்.

வெங்காயத் தாழ் (நறுக்கியது) - 1 கப்.

கொள்ளு - 50 கிராம்.

எண்ணெய் - ½ கப்.

பசை நினகால் - 1

இஞ்சி - 1 சிறு துண்டு.

பூண்டு - 1 பக்.

சேம்பு, தனியா

¼ கப்.

கொத்துமலர் தாழ்.

அறிவேப்பினை, சித்தளவு.

வெங்காயம்

(நறுக்கியது) - 1

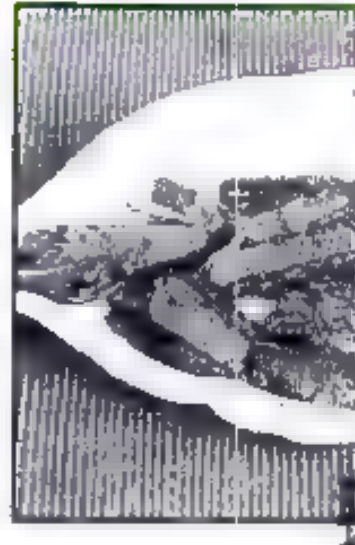
எலுமிச்சை

சாறு ¼ கப்.

உப்பு தேவைக்குறிய

செய்முறை :

சுத்தம் செய்து நறுக்கிய வெந்துபக் கிளர், வெங்காயத் தாள் ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து சித்தளவு உப்பைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கி எவகலவும். கொள்ளை முழக் தாள இரவே ஊறப் போட்டு, ஒரு துணிமீள் கட்டித் தொங்க விட்டு முனை விடச் செய்யவும். வானவையில் எண்ணெய்



தினமும் வெறும் வயிற்றில் திரண்டு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு வர சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கும்.

மேலும் வேப்பிலைக் கொழுந்தை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தாலும் ஆரம்ப நிலையிலுள்ள சர்க்கரை நோய் குணமாகும். இவர்கள் தார்க்கத்து மிகுதியை உண்டா வெண்டைக்காய், கீரை வகைகளை தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அரிசிச் சோற்றிற்குப் பதிலாக கோதுமை, கம்பு, கேழ்வரகு ஆகிய தானியங்களை மாடுகை அரைத்து வைத்துக் கொண்டு அவற்றில் கொட்டி செய்து சாப்பிடலாம். இவர்கள் எண்ணெயைக் குறைவாகச் சேர்க்க வேண்டும்.

தினமும் காளையில் வேகமாக தடக்கும் தகடப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். காளையில் நேரம் கிடைக்காதவர்கள் மாசையில் தகடப்பயிற்சியை செய்யலாம். சாப்பிட்டவுடன் உட்காரவேன், உடனே தூங்கவேன் செல்லக் கூடாது. ஒரு பத்து நிமிடமாவது தடந்து விட்டுப் பிறகு தூங்கச் செல்லலாம் என்பதற்குள் டாக்டர்கள். இவ்வாறு செய்வதால் உடலில் சர்க்கரை அதிகமாகும் அளவு குறைக்கப்படுகிறது என்பதற்குள். இவர்களுக்காக டாக்டர்கள் பரிந்துரை செய்யும் ஒருசில உணவு வகைகளைப் பார்ப்போமா?

விடாமல்

தூயிர், சீர

கம் இரண்

ளடயும்

வறுத்துக்

கொள்ளவும். பிறகு இக் குடன இருசி, பூண்டு, மிளகாய், கொத்துமல்லித் தாழை சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக்

கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்த்ததும் அரைத்த விழுநாலைப் போட்டுக் கிணறவும். வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து கறிவேப்பிலையும் வெங்காயமும் நன்றாக வதங்குமாறு செய்யவும். வெந்தயை கீரை, வெங்காயத்தால் இலுத்தறையும் சேர்க்கவும். முனைகட்டிய கொள்ளு தேவைவாள் உப்பும் சேர்த்து ஒரு தட்டைப் போட்டு ருடி. வேலை சிறிய தாக்கி, நன்கு கல்லா போட்டுக் களும் வேகுமாறு செய்யவும். இறுதியாக அடுப்பை அணைத்து விட்டு எஜ்மிசைசை சாறுணைச் சோத்து தன்கு கிணை பரிமாறவும்.

இது சப்பாத்தியுடன் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட

ஏற்ற நார்த்தத்து மிகுந்த பெளரியலாகும். இதில் எலர்ந்தி 125 25 எலிவாரியும், 20 கி நார்த்ததும், 602 கி புரோட்டினும் உள்ளது. கார்போஹைட்ரேட், பீகக் குறைவாகவே உள்ளது.

முனைகட்டிய வெந்தய ஊறுகாய்

தேவைவாள் பொருட்கள் :

முனைகட்டிய வெந்தயம் : 30 கிராம்,





இஞ்சி - 100 கிராம்,  
புளி - 100 கிராம்,  
மஞ்சள் பொடி - ½ ஸ்பூன்,  
கடுகு - ½ ஸ்பூன்,  
மிளகாய்ப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,  
பெருங்காயம் (பொடி) - ½ ஸ்பூன்,  
நல்வெண்ணெய் - 1 டேபீன் ஸ்பூன்,  
உப்பு - தேவையான அளவு.

**செய்முறை :**

முதல் நாள் இரவு வெந்தபத்தை ஊற வைத்து, ஒரு துளியில் சுட்டித் தொங்க விடவும். நன்றாக முளை விட்டதும் ஒரு பாத் திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். புளியை ஊறவைத்து கெட்டியான சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சியைத் தோல் சீவி வட்ட வடிவ வில்லைகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து நல்வெண்ணெயை விட்டுச் சூடானதும் கடுகைப் போட்டு வெடித்ததும் பெருங்காயப் பொடி, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், புளிச்சாறு சேர்க்கவும்.

ஒரே நேரத்தில் கொடுத்த பிறகு தூக்கிய இஞ்சி, முளைசுட்டிய வெந்தயம், உப்பைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி அடுப்பை அணைத்து விடவும். இந்த ஊறுகாயில் 520 கலோரி எனர்ஜியும், 16.50 கி புரோட்டீனும், 9.0 கி தார்க்சத்தும், குறைந்த அளவே ஊர்போஸைட்ரேட்டும், கொழுப்புச் சத்தும் உள்ளது. ஒரு ஸ்பூன் ஊறுகாயில் 13 கலோரி

உள்ளது. எனவே இந்த ஊறுகாய் சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கான சிறந்த ஊறுகாயாகும்.

## கரும்பு உளுந்து தோசை

**தேவையான பொருட்கள் :**

கரும்பு உளுந்து - 100 கிராம்,  
பச்சை மிளகாய் - 3,  
எண்ணெய் - 3 ஸ்பூன்,  
உப்பு, தேவையான அளவு.

**செய்முறை :**

கரும்பு உளுந்தை தூள்கு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து, நன்றாக தோசை மாவு பதத்திற்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். தோசைக் காளசக் குடாக்கி தோசையாக வார்த்து, இருபுறமும் திருப்பிப் போட்டு எடுத்து தக்காளி சட்னியுடன் சூடாகப் பரிமாறவும். இந்த அளவு மாவில் 460 கலோரி எனர்ஜி உள்ளது. புரோட்டீன் 24 கிராமும், தார்க்சத்து 4.1 கிராமும் உள்ளது.

## சம்பா கோதுமைப் பாயசம்

**தேவையான பொருட்கள் :**

சம்பா ரவை - 100 கிராம்,  
ஆடை எடுத்த பால் - 250 கிராம்,

கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய், உருளைக் கிழங்கு, கோவைக்காய் போன்ற காய்களை வதக்கல் கறி செய்யும் போது வாணலியில் முதலில் மொத்த எண்ணெயையும் 20 வில் கொட்டி விடாதீர்கள். கொஞ்சம் எண்ணெயை வாணலியின் மேல் பாகத்தில் இருந்து வட்டமாக ஊற்றி ஊல் வாணலி முழுதும் எண்ணெய்ப் பசை ஒட்டிக் கொள்ளும். இப்போது தாளிப்பு செய்யுங்கள். உப்பைச் சேருங்கள். அதன் பின் பிடிப்படியாக காய்த் துண்டுகளைப் போட்டுப் புரட்டிக் கொண்டே வாருங்கள். மீதி எண்ணெயையும் இடைவீடையே வட்டமாக ஊற்றிக் கொள்ளுங்கள். இதனால் எல்லா காய் மீதும் எண்ணெய் ஒரே சீராகப் பரவும். காய்களைச் சேர்க்கும் போதே மிளகாய்ப் பொடியும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக் கொண்டு வரலாம். வழக்கத்தை விடக் குறைவான எண்ணெய் போதும்.



- விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்.

செயற்கை இனிப்பு மாத்திரை - 15  
ஏலப்பொடி - 1 சிட்டிகை.

**செய்முறை :**

கோதுமை ரஸையை வெறும் வானலி  
யில் சிலக்க வறுக்கவும். நீரைக் கொதிக்க  
வைத்து அதில் ரஸையைக் கொட்டி அடுப்  
பைச் சிதிலமாக வைத்து ரஸையை நன்றாக  
லேகலிடவும். வெந்த பிறகு பாலை விட்டுக்  
கொறி அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைத்து  
செயற்கை இனிப்பு மாத்திரைகளைப் போட  
டுகின்றனவும். ஏலப்பொடியைச் சேர்த்துக்  
கலந்து, கிண்ணங்களில் பரிமாறவும். இந்தப்  
பாயசத்தில் 48 கலோரி என்ஜலியும், 16.80  
கி. புரோட்டீனும், 1.70 கி. நார்சகத்தும்  
உள்ளது.

**முளைகட்டிய கொள்ளு,  
பச்சைப் பயறு தோசை**

**தேவையான பொருட்கள் :**

கொள்ளு - 50 கிராம்,  
முழு பச்சைப் பயறு - 50 கிராம்,  
பச்சை மிளகாய் 3,  
இஞ்சி - சிறு துண்டு,  
சீரகம் 1/2 ஸ்பூன்,  
வெங்காயத்தாள் 1/2 கப்,  
வெந்தயக் கீரை 1/2 கப்,  
கொத்துமல்லித் தழை - சிதிலனவு,  
உப்பு தேவைக்கேற்ப.

**செய்முறை :**

கொள்ளையும், பச்சைப் பயறையும்  
இரவே நீரில் போட்டு ஊறவிடவும். பிறகு  
மறுநாள் அவற்றை ஒரு துணியில் கட்டி  
தொங்க விட்டு முளைகட்டச் செய்வதும்.  
சீரகத்தை வெறும் வானலியில் வறுத்துக்  
கொண்டு அதனுடன் இஞ்சி, மிளகாய்,  
முளைகட்டிய கொள்ளு, பயறு சேர்த்து  
சிதிது நீர் விட்டு அடைமாவு பதத்தில்  
அரைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தாளை  
யும், வெந்தயக்கீரையும், கொத்துமல்லித் தழை  
யையும் கத்தும் செய்து, பொடியாக நறுக்கி  
மாவில் கலந்து தோசையாக வாரக்கவும்.  
சூடாகக் கறியெப்பினை சட்னியுடன்  
பரிமாறவும்.

— வலிதா ராமன்



**நீரிழிவு நோயா? -  
கவலை வேண்டாம்!**

கிடைசென்று ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய்  
என பரிசோதனையில் தெரிவதற்கு விட்டால்  
அவர் எவ்வளவு சிந்தனையில் ஆழ்ந்து  
விடுவார்? ஸ்பேச, தம் கண்ணுக்கு அல்லது  
சிறுநீரகத்துக்கு ஏதாவது பழுது வந்து  
விடுமோ? 'ஹார்ட் அட்டாக்' வர வாய்ப்பு  
இருக்குமோ எனக் கவலைப்பட ஆரம்பித்து  
விடுவார்கள்.

நீரிழிவு நோய் வந்ததால் இறப்பவர்கள்  
மிகக் குறைவு. நோயைக் கட்டுப்படுத்தாமல்  
இறப்பவர்கள்தான் அதிகம்... நீரிழிவு நோய்  
இருப்பவர்கள் டாக்டர் ஆலோசனைப்படி,  
மருத்துவனின் முறைகளைக் கடைப்பிடித்  
தாலும், சில யோகாசனங்கள், உடற்பயிற்சி  
செய்து வந்தாலும் போதும். நீரிழிவு நோய்  
கட்டுப்படுத்தும்.

உதாரணமாக 35 வயதைத் தாண்டிய  
'பாதிக்கான்' வேயப் பந்து வீச்சாளர் 'வாசிம்  
அக்ரம்'க்கு தன் இருபதாவது வயதிலேயே  
நீரிழிவு நோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்  
பட்டது. இருப்பினும், அவர் ஒருநாள் சர்க்க  
தேசப் பேரட்டமிதும், 'டென்ட்' போட்டியி  
தும் விளையாடி 500, 400 என்ற கணக்கில்  
வீக்கெட்டுகளை விழ்த்தி உலக சாதனை  
படைத்துள்ளார். குஜராத்தில் ஒரு பெண்  
நீரிழிவு நோயின் 82 வயது வரை வாழ்ந்து  
கொண்டிருக்கிறார்.

- ஆர். பாண்டிரங்கன்.

சு த்த ன் த் ன த்  
அவர்த்து வருவதுவேன்ற  
பூசியிருந்து போல் அவ  
லின் திரம். முகத்தில்  
இனம் தெரியாத புன்ன  
கைச் சிதறுப் பவிச்சென்ற  
அநே சமயத்தில் ருத்

திட்டி போன்ற கண்கள். எங்கிருந்து  
பாத்தாலும் அடைபாளம் காணக்கூடிய  
உயர்ந்த உயரம். அவனைப் பார்த்துக்  
கொண்டே இருக்கலாம் போல் தோன்றியது  
எனக்கு அழகை ரசிப்பதற்கு வயது ஏது?  
எனக்கு தும்பதைத் தொடும் வயதாய்  
இருந்தாலும் என்னையும் ரசிக்க னவந்தது  
அவனின் தோற்றம்.

எங்கள் இன்ஜீனியரில் கல்லூரி  
யின் ரிசப்ஷன் ஹால் சற்று  
விசாலமானது. அவன் வந்து  
அமர்த்திருத்த சோபாவின்  
அருகில் ஒரு குரோட்  
டன்ஸ் தொட்டி மேல்  
நாட்டு வகை அதன் இரு  
புறங்களிலும் சிறிய  
மப்பாய்கள்; அவன் அமர்ந்  
திருத்த சோபாவின் தேர் எதிரில்  
என் டேயின், எனக்கு அதில்  
மற்றொரு அலுவலரின் டேயின்,  
இன்னும் சற்றுத் தன்னி கம்ப்யூட்  
ர் ஆப்பரேட்டரின் டேயின்.



எனக்குப் புரியவில்லை. யார் இவன்? வந்தான், அமர்ந்தான். இத்தனை பேர் இருந்தும் யாரையும் எதையும் கேட்கவில்லை. எல்லோரும் அவனைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தோமே தவிர அவன் யாரையும் பார்க்கவும் இல்லை. கையில் உள்ள வாட்சை மட்டும் மாறி மாறிப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். எங்களுக்கு, "யாரைப் பார்க்க வந்தீர் சன்" என்று கேட்கத் தோன்றியது. ஆனால் நா எழவில்லை. காரணம் புரியவில்லை. அவன் வந்து உடனாற்றிருந்த பத்து நிமிடம்

## கண்டதேவி முத்துவேலர்

கழித்து இன்டர்காம் பிரின்ஸிபல் ரூமிலிருந்து.

அட்டென்டர் எடுத்தார். "சரி சார்" என்று போனை வைத்து விட்டு, அவள் அருகில் வந்து, "மேடம், உங்களை பிரின்ஸிபல் வரச் சொல்தார்" என்றார். எழுந்தது அந்தத் தங்கச் சிவை. பிரின்ஸிபல் ரூமின் உய்கை நுழைந்தது.

அரைமணி நேரம் கழித்து எனக்கு அழைப்பு. உள்ளே சென்றேன்.

"சார்..."

"ஓஎஸ் சார், (ஆபீஸ் ரூப்பிரன்ஸை ஒஸ் என்று கருக்கி) இவங்கதான் நம்ம கல் துறியின் வைஸ் பிரின்ஸிபல், எம்.ச. முடிச்ச இருக்காங்க. டாக்டரேட் பண்ணிக்கிட்டு இருக்காங்க பெயர் விமலா. நம்ம காலேஜ் சேர்மனோட மருமகன். அதாவது நம்ம சேர்மன் சபையன் ஸ்டேட்ஸ்ஸு இருக்கார்ல, அவரோட டுப்ரி, ஆனா இது உங்களுக்கும் எனக்கும் தவிர இங்க வேற யாருக்கும் தெரியக் கூடாது."

"வணக்கம் மேடம்" வணங்கினேன். மனசுக்குள் ஆராதித்துப் பார்த்த அந்த அழகு தொழில் மனைத விட்டு மறைந்து ஒரு பெரிய மரியாதையை என் மனது ஏற்றுக் கொண்டது. மனிதனின் மனதுக்கு தான் எத்தனை வேஷம் போடத் தெரிகிறது.

"அப்புறம் இன்னொரு விஷயம் மிஸ்டர் ஓஎஸ் இவங்களுக்கு எல்லாவித உதவியும் செஞ்ச அப்டிமினிஸ்ட்ரேஷன் பத்தி படிப் படிப்பா இன்னும் ஆறு மாதத்துக்குள்ள நீங்க தான் புரிய வச்சிடணும். எம்.ச. முடிச்ச கையோட ஜூனின் பன்றாங்க எனக்கும் வயசாயிடுச்ச. எனக்கு அப்புறம் இவங்க தான் தம்ம காலேஜ் பிரின்ஸிபல்"

பிரின்ஸிபால் பேசி முடியும் வரை காத்திருந்த விமலா மேடம் (இனி மேடம் தானே) என்னைப் பார்த்து, "சார் உங்க



# வவதாரம்



நேம்?" என்றார்.

அட்டர் குரல் கூட இவ்வளவு இனிமையா. ஒரு நிமிடம் தடுமாறிய தான். "சபேசன், பிகாம், மேடம்" என்றேன்.

பதிலுக்கு ஒரு புன்னகை.

என் மனக் கிவ்விட்டுப் போனது.

பத்து நான் கழித்திருந்தது.

வைஸ்பிரின்ஸிபலை பார்ப்பதோடு சரி. ஒரு வார்த்தை கூட நான் பேசியதில்லை. வைஸ்பிரின்ஸிபாலிடம் இருந்து எனக்கு அழைப்பும் இல்லை. ஆனால் இன்று வைஸ்பிரின்ஸிபாலிடம் இருந்து அழைப்பு வந்தது. சென்றேன்.

"உள்ளே வாங்க சபேசன் சார்."

உள்ளே சென்றேன். தின்றேன்.

"உட்காருங்க சார்"

உட்கார்ந்தேன்.

"உங்களைப் பத்தி எனக்கு தல்லாத் தெரியும் சபேசன் சார். பெரிய குடும்பம்தான். மூன்று பொண்ணுங்க. மொதல் பொண்ணு பட்டதாரி. ஆனா வீட்டுல கம்மா இருக்கு. ரெண்டாவது பொண்ணு கம்ப்யூட்டர்ல டிப்ளமா. அதுவும் வீட்டுல கம்மா இருக்கு. மூன்றாவது பொண்ணு படிக்குது.

இங்க வாங்குற ஆறாயிரம் ரூபாய் வீட்டு வாடகை போக மீதி தாலாயிரம் ரூபாய் மணிகை, பால் இதுக்கே பத்தாது. அதனால் வேற வழிவ வகுமானம் இருந்தாத்தான் குடும்பத்தை ஒட்டலாம். அதுக்கு தல்ல வழிகள் திறைய இருக்கு.

இங்க படிப்பை முடிச்சுட்டுப் போற மாணவர்கிட்ட தாம கரண்டுறது தல்லாவா

இருக்கு? சர்ட்டிபிகேட் இருந்தாத்தான் அவங்களுக்கு அடுத்த வாழ்க்கை தொடரும். அந்த சர்ட்டிபிகேட்டை மறைச்ச வைச்சுக்கிட்டு நூறு தா இருநூறு தாண்ணு கேட்டு அங்க வாங்கியாறனும், இல்ல வரும் போது மின்னாலிருச்ச தேடி எடுத்துத் தாரேன் அப்படிண்ணு சொல்லி அளவையிட்டு இதைல்லாம் தல்லாவா இருக்கு."

எனக்குப் பேச வரவில்லை. அதிர்ச்சி மேல் அதிர்ச்சி அத்தனையும் உண்மை. வந்த பத்து நான்ல எப்படி? தலையைக் குவித்தேன். என் கண்களில் நீர் முட்டியது.

மேடம் தொடர்த்தார்கள். "அதராவட." அவர்கள் ஒரு நிமிடம் மௌனிக்க என் மனம் திலைடைத்தது. மூகம் வெளிநியது. தொடர்த்தார்கள்.

"பயப்படாதீங்க சபேசன். உங்களுடைய தியாகமான தேவைகளுக்குத்தான் தப்பு செஞ்சீங்க. உங்க தேவையை தானே திரப்பிடுறேன். அடுத்த மாதத்திலிருந்து மாசம் எட்டாயிரம் உங்க சம்பளம். அப்புறம் உங்க மூத்த மகளுக்கு நம்ம ஸ்டீடென்ஸரி ஸ்டீடர்ஸ் மாசம் இரண்டாயிரம் சம்பளத்துல வேலை. உங்க ரெண்டாவது மகளுக்கு மாசம் ஆயிரத்து ஐநூறு சம்பளத்துல நம்ம கம்ப்யூட்டர் லாபல வேலை."

"என்னையை மன்னிக்கங்க மேடம்" சீட்டை விட்டு எழுந்தவன் தடாலென்று அவர்களின் காலில் விழுந்தேன்.

"மீனீம் சார் எழுந்திரிங்க."

கலங்கிய கண்களுடன் எழுந்தேன்.

"இத பாருங்க சபேசன். நீங்க மாந்திரம் இல்ல, இங்க இருக்கிற எல்லா ஸ்டாப்புகளும் தல்லா இருந்தாத்தான் இந்த காலேஜ் தல்லா நடக்க முடியும். தான் நிம்மதியா காலேஜை நடத்த முடியும். அதனால என்னால உங்க எல்லோருக்கும் என்ன செய்ய முடியுமோ அதை செய்வதேன். அதே மாதிரி நீங்கன்னாமும் உண்மையா இருக்கணும். இந்தச் சலுகை எல்லாம் நல்ல கணித யர்களுக்கு மட்டும்தான். வேலையும் செய்லாம் தப்பும் தெறைய பண்ணுறவங்களுக்கு வேற வேலை தேடிக்கச் சொல்லி அனுப்பிடுவேன். சரி சபேசன் நீங்க போகலாம்."

தடுமாற்றத்துடன் திரும்பினேன்.

இவங்க அழகையா ரசித்தேன். மூன்று பொண்ணுக்கு தகப்பனாயிருந்தும்.

வரும் போது அழகு தேவதைபாய் தோன்றிய மேடம், இன்று கைபெடுத்துக் கும்பிடும் தெய்வமாய், அவதாரம் எடுத்தது போல் தோன்றியது எனக்கு.



உருத்து ½ கப், அரிசி ½ கப் சிறிது வெந்தயம் இவைகளை ஊற வைத்து அதைத்து ½ கப் கேழ்வரகு மாவுடன் கலந்து. மறுதான் கசைய தோசை வார்க்கலாம். சத்தான, கவைய யான தோசை ரெடி. இதற்கு வெங்காயச் சட்னி அருமையாக இருக்கும்.

- ச. ரஞ்சனி சங்கரன்.

**ஆன்:பா மைஸ்டர் பவர்**

**சக்திகளிலேயே பெரிய சக்தி ஆழ்மனதின் சக்தி!**



**ALPHA<sup>TM</sup>**  
**MIND POWER**

### **\* Unleash Your Mind & Empower Yourself**

**மாண்பு மிகு பொதுமக்கள் தொடர்பு அமைச்சர்**



- [illegible]

**தூய்மை மூலமும் அங்கவணம்**  
அன்புடன் வாசகர்: உன் கருத்து என்ன.  
இது வந்தால் பற்றித் திட்டம் ஆக்கியிருக்கும்  
புதிதில் தூய்மை மூலம் பெற வேண்டும். இதை  
முன் கொண்டு போனால்தான். தினந்தோடி வந்து  
பற்றித்தான்-என்றே சொல்லும். அன்புடன் வாசகர்: உன்  
கருத்து என்ன? அதிலும் பற்றித்தான்.

முற்று வகுப்புகளாக தனிமை ஒரு பெண்ணும் வகைப்படுத்தப்படும். திடீரென்று அவள் நடமாடக்கூடவில்லை என்றே மற்றவர்கள் தெரிந்தது. அதன் பின் ஒவ்வொரு முறை தங்கள் "தனித்த" வெகுமதி எண்ணப் போக சமையலறையில் முடிந்தது. இருவரும் விலாவிட விடாத தோஷமிட்டுத்தான் இந்த உறவு வளருகிற தோஷமிட்டுவது எப்படி புரிந்ததாம். அவ்வாறு மரண முடிபாயும் திணறினான். மொழையிறுத்த மனம் செட்டி மறுத்து வந்த செவ்வெண்ணெய் தெறிப்பது இருந்ததே. எதிர்க்காலமே இருப்பதாக தெரிந்த பொழுதுதான் ஆய்விட திவான பதிர்தல் கருப்பினிடைவந்தது. கொண்டென். தோஷபற்றி உணர்வுகளை அழைக்கவிரிந்தது வளைய பதிர்தல் அங்கீகரிக்கப்பட்டது. அத்தகைய பதிர்தலுக்கு பின் என் நான் விடிவன் தெரிவிக்கி விட்டது இப்பொழுது எதிர்க்காலத்தை உதாரணமாக ஒரு தூண் துடன் தொடர்கிறதேன். தம்ப குல பதிர்தல் மட்டுமே பத மன்றம் இது

பயிற்சி மட்டுமே! பாத மந்திரம் இல்லை!

# 11, Kottamangalam Junction, Arakkulam, Madurai - 625 008  
Phone : +91-44-23761890, 23760283 9841402000  
Email: info@amindpower3d.com www.amindpower.net

[illegible]

# 20,000+

### Bride / Groom Registrations

**Register  
for FREE!**

with our ever growing & elite group  
of Bride/Groom Database now  
and get married!

**714+**

### Successful Marriages



**swayamwara.com**

23, Balaji Avenue 2nd Street, (Near Valluvar Kottam), T.Nagar, Chennai - 17

**Phone : 044 - 52122800    24 hours Help line : 3103 6222**

email : [info@swayamwara.com](mailto:info@swayamwara.com)    [www.swayamwara.com](http://www.swayamwara.com)

Simple & Secured way to search Alliances - [www.swayamwara.com](http://www.swayamwara.com)

**1997-2000** *Journal of Management Education* 21(1): 10-11



ESTD:1977

ஸ்ரீ ராமஜெயம்

**சுபம் டிராவல் ஏஜென்ஸி**

226 - நாயக்கர் புதுத்தெரு, மதுரை - 625 001.

போன்: 2630712 செல்: 9443215840

செபரிமலைப் பயணம்: ஜனவரி மாதத்தில் 3 நாள், 4 நாள் பயணம். மகரஜோதி வந்ததிரை, படிநிலை 3 நாள் பயணம் செல்ல அனுசூலும்.

சோழநாட்டு வைஷ்ணவ திருப்பதிகள்: 40 - திருநாங்கூர் 11 சுருட சேவை

21.1.04 முதல் 5 நாட்கள் பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ.1500/-

மதுரையிலாத்திரி - காளி யாத்திரை 11.2.04 முதல் 19 நாட்கள் பூரி, புலமேஸ்வரர், கௌலாந்த, கலா, அலகாபாத், அயோத்தியா, காளி, ஹரித்தாபர், ரிஷிகேஷ், ஆசா, மதுரா, டெல்லி, அமிர்தசரஸ், குருஷேத்ரா, ஹத்ரா ரயில் பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ.7,500/- 11.2.04 முதல் 12 நாட்கள்: காளி யாத்திரை பூரி முதல் காளி வரை சுட்டணம் ரூ.4,750/-

மலைநாட்டு வைஷ்ணவ திருப்பதிகள் 13ம். வக்கலா, குருவாயூர்: 31.1.04 மற்றும் 15.3.04 முதல் 4 நாட்கள் பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ.1,200/-

தொண்டை நாட்டு வைஷ்ணவ தீவ்மேசைகள் 22ம், திருநாட்டு திருப்பதிகள் 2ம்

27.3.04 மற்றும் 27.4.04 முதல் 5 நாட்கள் பஸ், உணவு தங்குமிடம் உள்பட ரூ.1,500/-

முகத்திதத் (சாலங்கிராமம்) தேப்பாளி: 10.3.04 மற்றும் 28.4.04 முதல் 18 நாட்கள். அலகாபாத், அயோத்தியா, ஹரிசுரஸ்ரம், காளி, போக்ரா, முக்திநாத், காட்மாண்டு, பசுபதிதத், ஜனக்புரி, ரயில், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ.7,500/- (தெருவிதாபர் சுட்டணம் தனி)

அந்தமான் சுற்றுலா: 21.5.04 முதல் 18 நாட்கள். சுப்பல், பஸ், உணவு, தங்குமிடம் உள்பட ரூ.8,500/- திருவாரூர் விமானத்தில் ரூ.16,500/-

ஸ்கூலிவசதியுண்டு. அனுபவவிகை பிராமணர்களுள் தயாரிக்கப்படும் காளை ஆசா, காளி, மதியம் - இரவு ஆகாரம், உள்விட்டி டிரால் தங்கும் வசதியுடன் சிறப்பாக நடத்திக் கொடுக்கப்படும்



இப்பொழுது வி.சி.டி.யில் (VCD)

வெளிவந்துள்ளது!

**ஸ்ரீ வெங்கடேச வைபவம்**

(ஸம்ஸ்கிருதத்தில்)

இதுவரையில் நீங்கள் பார்த்திராத

திருப்பதி காட்சிகளுடன்...

- ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வர சுப்ரபாதம்
- ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வர ஸுஹஸ்ரநாமம்
- ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வர ஸ்மீதோத்ரம்
- ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வர மதுராத்தியம்



Geethanjali

**SUPERAUDIO (MADRAS) Pvt. LTD.,**

# 17, Raheja Complex, 834, ANNA SALAI,

CHENNAI - 600 002, INDIA.

www.musicandchants.com

supertape@yahoo.com.

For Video CD Contact : Phone : 52140067 &amp; 68.

**மா**தவனுக்கு மனைவி மேல்

கோபம் அத்துக் கோபத்தில்  
எதையெல்லாமோ தினைத்து  
கத்திக் கொண்டிருந்தான்.

"பருடல் எல்லாவது  
பொண்ணில் ஆக இருக்கிறது  
என்று எவ்வளவு  
பெருமையாக உன்  
கிளைகிளைகளிடமெல்லாம்  
சொல்லிக் கொள்கிறாய்.  
ஆனால் நான்  
பொண்ணெல்லாவது  
இருப்பதை மட்டும்  
ஏதோ கெட்ட குணம்  
போல குறை  
சொல்கிறாயே?"

"அன்னிக்கி  
எங்கன் ஆபீஸ்  
பாட்டியில்  
அந்த பாசேன்  
மாளேஜர்  
கோபால்,  
நன்றாகக்  
குடித்து விட்டு  
உன்னிடம்  
வந்து ஜொன்னு  
விடுகிறான்.  
'எப்படிடா உன்  
வொய்ல் இவ்வளவு  
இளமையாக இருக்கிறான்' என்று  
கேட்கிறான். நீயானால் சிரித்துக்  
கொண்டு நிற்கிறாய். எனக்கு எவ்வளவு  
ளரிச்சவாக வந்தது தெரியுமா! உன்  
மேல் வந்த கோபத்தை அடக்கவே  
முடியவில்லை. பார்ட்டி முடிந்து  
விட்டுக்கு வரும் போது அனாதப் பறிக்  
கேட்டால் நீங்கள் ரொம்ப பொய்யாக,  
உங்களுக்குப் பொறாமை என்கிறாய். நீ  
அந்த இடத்தை விட்டு நகர்ந்திருக்க  
வேண்டாமா? என வொய்ல்பிட்ட  
வந்து ஒருவன் வழிநடாள் எனக்குப்  
பிடிக்காது என்று உனக்குத்  
தெரியாதா?"

"பருடலுக்கு வெனி மனிதர்கள்  
உன்னிடம் பேசினால் பிடிக்காது. நீ  
கேட்டை விட்டு வெனியே போகும்

வி. ஜெயா

**நாய்  
குரைத்தால்  
அன்பா?**



# GOKULAM

The magazine for children  
**Happy New Year!**  
**How did the Chinese**  
**New Year begin?**

Read the play and find out!

**Special  
 Supplement  
 16 page booklet by  
 first - time  
 writers!**



New Serial  
**The Guava  
 Tree Caper**

**Get your child  
 a copy today!**

**JANUARY 2004 Rs.6/- ONLY**

For Subscriptions mail to :  
 Gokulam.

47-NP, Jawaharlal Nehru Road,  
 Ekkaduthangal, Chennai - 600097  
 E-mail : [subscription@kalkiweekly.com](mailto:subscription@kalkiweekly.com)

பொழுது தெருவில் வேறு யாராவது போனால் கூட குறைத்துத் தீர்த்தவிடும். அப்படி உன்னைக் கவனித்துக் கொள்ளும்' என்று மட்டும் பெருமையாகச் சொல்லிக் கொள்விறாயே, அது உங்க அப்பா வீட்டு நாய் என்பதாலா?"

தல்லவேளை, சமதி பொறுமைசாலி. சொல்வதை முழுமையாகக் கேட்டு விட்டுத்தான் பதிலே சொல்வாள்.

நீங்கள் சொன்ன பிறகுதான் உங்களில நடத்தைக்கும், ப்ருடஸ்ட் நடத்தைக்கும் ஏதோ ஒற்றுமை இருக்கிறது என்று புரிகிறது. ஆனால் ஒன்று விரும்பப்படாததாகவும், ஏற்றுக் கொள்ள முடியாததாகவும், மற்றது அனபின் வெளிப்பாடாகவும், உடைதடைத் தொடும்படியாகவும் இருக்கிறது. எனக்கே இப்பொழுதுதான் அந்த உண்மை புலப்பட்டது. ப்ருடஸ் என்னைப் பார்த்துக் கொள்ளும்விதத்தில், வேறு யார் என்னருகில் வந்தாலும் அவர்களைப் பார்த்துக் குறைக்கும் இவள் என்னுடையவள் என்று உரிமை கொண்டாடி, என்னிடம் வாலாடல், அன்பு காட்டும்.

ஆனால், நீங்கள் மற்றவர்கள் என்னிடம் தவறான நடத்தை பண்ணினார்கள் என்று தோன்றினாலும், அப்பொழுது அவர்களிடம் சிரித்துப் பேசிவிட்டு, வீட்டிற்கு வந்து நீ ஏன் என் எதிர்பார்ப்பின்படி உன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவில்லை' என்று என்னிடமே கோபித்துக் கொள்கிறீர்கள். நான் தவறாக நடத்து கொண்டு விட்டதாகப் பழிகமத்துகிறீர்கள்.

அடுத்த முறை யாராவது என்னிடம் தவறாக நடத்து கொள்விறார்கள் என்று உங்களுக்குத் தோன்றினால் உடனேயே நீங்கள் அதைத் தெரிவித்து அவரை அங்கிருந்து விலகச் செய்து விட்டால் நிச்சயமாக உங்கள் அன்பில் எனக்கு நம்பிக்கை ஏற்படும். நீங்கள் என்னைக் கவனித்துக் கொள்வீர்கள் என்று நான் எதிரியமாக நடமாடலாம்."

கணவன் யோசிக்க ஆரம்பித்தான்.

# பயமெல்லாம் பேச்சு!

போலீஸ் வாராவது இங்கிலிஷ்ல பேச ஆரம்பிச்சா பயம்.

என் குழந்தைகள் படிக்கிற ஸ்கூலுக்குப் போயி டீச்சர்களிடம் பேச பயம்.

என் ஹஸ்பன்ட் கூட பார்ட்டிக்கு போக பயம். ஏன்னா அங்கே நிறைய பேர் இங்கிலிஷ்ல பேசலாங்கனே!

இப்படி எதுக்கெடுத்தாலும் பயந்துகிட்டிருந்த நான் இப்போ தங்கு தடையில்லாம தைரியமா இங்கிலிஷ்ல பேசறேன்னா அதுக்கு காரணம் விவேகானந்தா இன்ஸ்டிடியூட் தான்.

ஆமாம். அங்குகளோட ஸ்டீபாக்கன் இங்கிலிஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸஸ் பாடங்களை வீட்டிலிருந்துகிட்டே ஓய்வு நேரத்தில் படிச்ச பிராக்டிஸ் பண்ண ஆரம்பிச்சேன். இப்போ எந்தச் குழந்தையால இருந்தாலும் துளிக்கூட பயமில்லாம சரவ சாதாரணமா இங்கிலிஷ்ல பேச முடியுது. நீங்கறும் டீனர பண்ணிப் பாருங்க. நான் சொல்றது உண்மை தான்னு நிச்சயம் சொல்லீங்க.

- Mrs. ஜீனா சங்கர்

## பயிற்சி விவரம்:

இங்கிலிஷ் வார்த்தைகளை ஓரளவு எழுத படிக்கத் தெரிந்தவர்கள் ஸ்போக்கன் இங்கிலிஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர்ந்து மிகச் சரணமாக இங்கிலிஷ்ல பேசப் பயிற்சி பெறலாம்.

இலக்கணம் மற்றும் உரையாடல் பயிற்சிப் பாடங்கள் அடங்கிய இக்கோர்ஸில் கட்டணம் ரூ. 395/- மட்டுமே.

அடிப்படை யிலிருந்தும்

ஆரம்பிக்கலாம்

இங்கிலிஷ் வார்த்தைகளை எழுத படிக்க இயலாதவர்கள் அடிப்படை யிலிருந்து ஆரம்பித்து சரணமாக இங்கிலிஷ் பேசப் பயிற்சி பெறலாம்.

அடிப்படை மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலிஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸின் கட்டணம் ரூ. 525/- மட்டுமே.

மேலே உள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்கள் V.P.P. மூலம் உங்களுக்கு வீடுதேடி வந்துவிடும். தபால்காரரிடம் பணத்தைச் செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். பாடங்

களைப் படித்து பிராக்டிஸ் செய்து மடமடவென இங்கிலிஷில் பேச ஆரம்பியுங்கள்.

**இனிமே  
இங்கிலிஷ்ல  
தான்  
பேச்சு!**



## வினா கூப்பன்

☐ நான் விவேகானந்தாஸில் ஸ்போக்கன் இங்கிலிஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விழும்புகிறேன். பாடங்களை V.P.P.லில் அனுப்புங்கள். ரூ. 395/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

☐ நான் அடிப்படை மீண்டும் ஸ்போக்கன் இங்கிலிஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விழும்புகிறேன். பாடங்களை V.P.P.லில் அனுப்புங்கள். ரூ. 525/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

(தபால்காரர் கட்டடில் [ ] குறிப்பிடுங்கள்)

பெயர் : .....

முகவரி : .....

.....

.....

**விவகானந்தா இன்ஸ்டிடியூட்**

9. மேலி ரோடு, திருச்சி, தொலை - 620 017.

கூப்பனை 50 நாட்களுக்குள் அனுப்பிப் பாடங்களுடன் 418 பக்கங்கள் கொண்ட இங்கிலிஷ்-தமிழ் டிக்டிஷனரி ஒன்றையும் ஸ்போக்கன் பெறுவோம்.



# ஆரோக்கியம்

இந்த உலகத்தில் உள்ள எல்லாமே ஒரு 'சக்தி'யில் இருந்து வந்தவைதான். வெய்யு வேறு வடிவங்களாக மாறினாலும் கடைசியில் முடிவது சக்தியாகத்தான். மெய்யஞ்ஞானத்திலும் விஞ்ஞானத்திலும் இது ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட ஒன்று.

விஞ்ஞானத்தில் இந்த 'சக்தி'யை ஆய்விவத்தில் 'எனரஜி' என்று கூறுகின்றனர். மெய்யஞ்ஞானத்தில் நாம் 'சக்தியை' கடவுளாக வழிபடுகிறோம். அவ்வளவுதான்.

இயற்கையில் எல்லாமே ஒரு 'கழற்சியில்' தான் அடங்கும். உதாரணத்திற்கு சூரிய ஒளி, காற்று, மண், தண்ணீர் எல்லாமே இருந்தால்தான் விதை விதைக்கப்பட்டு முளைத்து நமக்குத் தேவையான தாய், கனி, இளை, பூ எல்லாமே பெற இயலும். இத்தச் செடி, கொடிகளைச் சார்ந்துதான் மனித இனம், விலங்கினம், அவ்வளவு ஏன் உயிர்வாழ் பிராணிகள் அனைத்தும் இயங்க இயலும்.

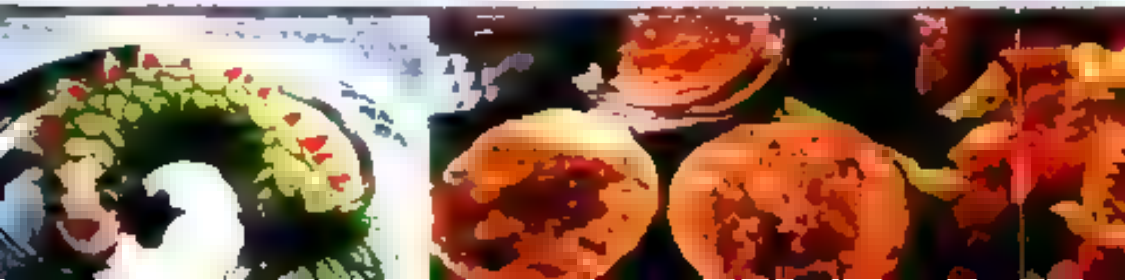
இந்த உயிர்வாழ் பிராணிகளின் வயிற்றுதான் செடிகளுக்கு ஆகாரம். இப்படி எல்லாமே ஓர் கழற்சியாகவே உள்ளது. மனிதர்களாகிய நாம் இந்த இயற்கை நிலதியை விட்டு அதிகமாக விஞ்ஞானம் என்ற பெயரில் விலகுவதுதான் நாம் சத்திக்கும் எல்லாப் பிரச்சனைகளுக்கும் காரணம். நமது பிரச்சனைகளுக்கு நாமே காரணமாக இருந்து கொண்டு மனது பொழிவதில்லை என்று இயற்கையை நினைப்பதால் என்ன பயன்?

அதே போலத்தான் ஆரோக்கியமும் நமது ஆரோக்கியம் நமது கைகளில் வெறும் உணவினால் மட்டும் ஆரோக்கியம் அமை

வதில்லை. சரியான உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி, மனக்கட்டுப்பாடு எல்லாமே இருந்தால்தான் நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க இயலும். 'ஆரோக்கியமே அஷ்ட சூஸ்வாயம்' என்பார்கள். புணம், வீடு, பங்களா, கார், இருத்து பயன் என்ன? தினமும் 20 மாதவினரகள் விழுங்கி தட்டா முடியாமல், சம்பாதித்ததை எல்லாம் அது பனிக்க இயலாமல் எல்லாளையும் தொந்து கொண்டு வாழக்கூக நடத்துபவர்கள் எல்லவது போ?

தான் கதியு முன்று விஷயங்களில் உடற் பயிற்சி என்பது அவரவர் வயதிற்குத் தகுந்த படி அமைத்துக் கொள்ளலாம். தனிபாக உடற்பயிற்சி செய்ய இயலாவிட்டால் நிலை தடை போன்றவை நல்லது. மனப்பயிற்சி என்பது 'போனா', 'தியானம்' என்று உட்கார வேண்டும் என்பதில்லை. மனதை ஒரு 'கோவில்' போலக் கத்தமாகவும், எல்லோருக்கும் நல்லதையே நினைக்கும் நிலையிலும் வைத்திருந்தால் ஆரோக்கியம் மட்டுமே அந்த 'சக்தி'யே அங்கு பிரவேசித்து இருப்பான்.

மெய்யஞ்ஞானப்படி பார்த்தால் நல்ல நினைவுகள் இருந்தால் நமது உடனடிச் சத்தி இருக்கும். அவைகள் நல்ல நிலையில் இருக்கும் அந்த அவைகள் அளதப் போலவே இருக்கும் அவைகளை சர்க்கும். எனவே



## எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

நல்ல எண்ணங்களால் நல்லதே நடக்கும்.

விஞ்ஞானப்படி பார்த்தால் தென்ஷன், மனக்ஞழப்பம் எல்லாம் இருந்தால் நமது உடலினுள் உள்வ "அசுர் கரப்பிஷன்" சரியாக வேலை செய்யாது. அதனால் பலப்பல வியாதிகள் சாக்கரை வியாதி முதல இதய

பீதாய் வலுர பலதும் துணைகாட்டும

அடுத்ததாக 'உணவுக் கட்டுப்பாடு' நாம் ஆரோக்கியமாக உயிர் வாழத்தான் உண்மீறோம். அன்றச் சரியாகத் தேர்ந்தெடுத்து, குடியுடன் சமைத்து உண்ணும் போது பல

வித பான விவாதம் நம்மை அண்டாமல் உடலில் செல்வதற்கு ஏற்றப் பத்சத்தியாததும்

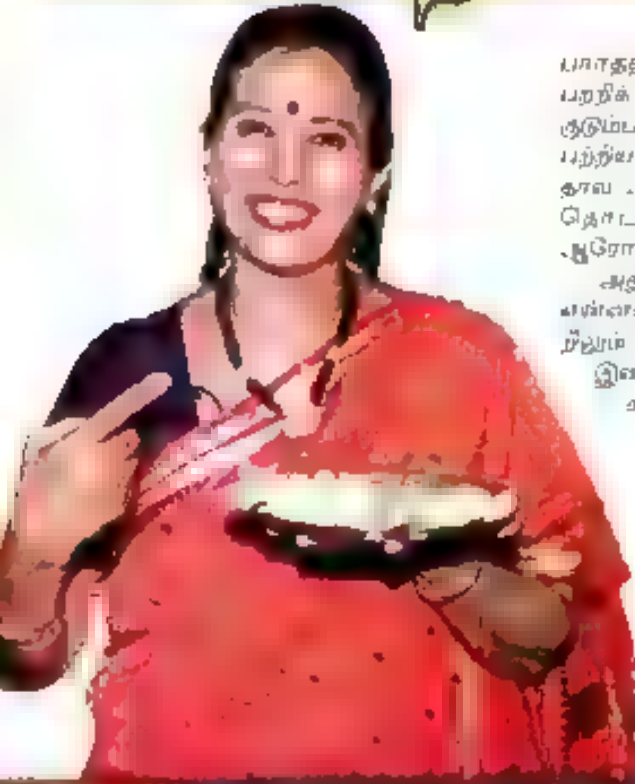
இதன்படி.

பாததால் பலதும் 'சரிவிகித சத்துணவு' பற்றிக் கூறுகிறார்கள், படித்திருப்பீர்கள். ஒரு குடும்பத்தை தீர்வதற்கும் 'பெண்' இதைப் பற்றிய ஒரு தெவிலான, ஆதிபுடன் இருந்தால் அதன்படி உணவு முறையை மாற்றத் தொடங்கி விட்டால் அது துடும்பதேம். ஆரோக்கியமாக இருக்க இயலும்.

அது சரி, 'சரிவிகித சத்துணவு' என்றால் என்ன? நாம் உண்ணும் உணவு ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு வகையான சத்து உள்ளது.

இதைப் புரதம், மாவுச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து உள்ள உணவுகள் என்றும் வைட்டமின்கள், மினரல்கள் உள்ள உணவுகள் என்று பிரிக்கின்றனர். இதில் புரதச் சத்துவந்து உடல் வளரச்செங்கும், மாவுச்சத்துவந்து 'சத்தி'வையத் தருவதுதான். கொழுப்புச் சத்துவந்து ஒரு சில வேலைகளை நமது உடலினுள் நன்றாக வைப்பதும் உதவும் இவை எல்லாவற்றில் இருந்தும் சத்தியையப் பெற இயலும்! உயிர்ச் சத்துக்களான வைட்டி, பிள்களும், கார்பாகதும்

# அமைவதெல்லாம்...





எல்லா அவயங்களுக்கும் சரிவர வேலை செய்  
யும்படி சரிய பணிபுரிகிறது. இந்த உணவு  
களை, எந்த அளவு நாம் எடுத்துக் கொண்  
டால் ஆரோக்கியமாக வாழ இயலும் என்  
பதை உணவுப் பரிந்துரைவாளர்கள்  
சொல்லி இருப்பதன்படி தேர்ந்தெடுத்து, ஒரு  
நாள்களுக்கு எவ்வளவு உணவு வேண்டும்  
என்று கணக்கிட்டு உண்ணும் பொது அது  
'சரிவிரித சத்துணவாக' அமைகிறது.

ஒரு கட்டடம் கட்டும் போது அடித்  
தளம் உறுதியாக அமைந்தால் அக் கட்டட  
மும் மிக உறுதியாக அமைகிறது. அந்தப்  
போல் ஒரு தாயின் வயிற்றினால் 'சுரு' உருவா  
வதற்கு முன்பே 'சர்ப்பணப்' வடிவமாக இருக்க  
வேண்டும். கிட்டத்தட்ட '2HR நாட்கள்'  
அந்தப் பையினால் வளர்ச்சி அடையும் அக்  
குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவை  
யான உணவு தாயின் மூலமாகவே பெறப்  
படுகிறது. அதனால் அந்தத் தாய் ஆரோக்  
கியமான உணவு உண்டால் மட்டுமே  
அந்தத் தாயும், சேயும் நலமாக இருக்க  
இயலும்.

## உணவினால் உண்டாகும் தாய் - சேய் நலம்

தாயானவள் சரியான உணவு உட்கொள்  
ளாவிடில் குறைவான சத்துக்கள் உட்கிரகித்  
கப்படுகின்றன.

### தெரிந்து கொள்ள :

திரவ உணவை மில்லி லிட்டர்  
அல்லது லிட்டர் என்ற  
அளவில் அளக்கிறோம். திட  
உணவை கிராம், கிலோ கிராம்  
என்று அளக்கிறோம். அதைப்  
பேரள சத்தியை அளவிடும்  
அலகிற்கு 'கலோரிகள்' என்று  
கூறுவர். இப்போது உலக  
அளவில் ஜூய்ஸ் என்று கூறும்  
அளவில் சத்தியை அளக்கும்  
இதே சத்தியை அளக்கும்  
அலகானது 1 கலோரி = 4.2  
ஜூய்ஸ் எனப்படும்.

தாயிடம் சத்துக் குறைவு



சத்துக்குறைவான இரத்தம்



பற்றாக்குறையான சத்துக்கள் கருவை  
அடைதல்



வளர்ச்சி குன்றிய சுரு



அதனால் குறைவான சத்துக்கள்  
உட்கிரகிக்கப்படும்.



வளர்ச்சிக் குறைவான குழந்தை

அடுத்ததாக கருவுற்ற பெண்ணிடம்  
பலரும் கூறுவது, இரண்டு நபருக்கான  
உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதே.  
அது அப்படி அல்ல. எந்தெந்த சத்துக்கள்  
அதிகம் தேவையோ அதைச் சரியானபடி  
தேர்ந்தெடுத்து உண்பதே அவசியம். சரி  
விரித சத்துணவாக அது அமைய வேண்டும்  
என்பதே முக்கியம்.

• ஒரே தடவையில் சாப்பிட முடியா  
விட்டால் அளவு குறைத்து சரியான இடை  
வெளியில் அதிகத் தடவைகள் சாப்பிட  
லாம். (மூன்று வேளைக்குப் பதில் ஐந்து  
வேளை)

• அவசர அவசரமாக விழுங்காமல்  
மெதுவாக மென்று சாப்பிட வேண்டும்.

• பால், பாலில் இருந்து தயாராகும்  
பொருட்கள், கிணர் வகைகள், பழங்கள், காய்  
கறிகள், முழுப் பயறு வகைகள் இவைகளை  
சரியான அளவு சாப்பிடுதல் அவசியம்.  
(அதிக கொழுப்பு, அதிகமான மாவுச் சத்து  
அவசியமில்லை).

• அதிக நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகள்  
உண்டால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது.

• அதிகமான திரவ உணவுகள், தள்ளளிர்  
எடுத்துக் கொள்வது நலம். (செரிமானு 12  
தம்ளர்)

• உப்பைக் குறைத்தல் நலம்.

• சாப்பிட, ம போன்ற பாணிகளுக்கும்  
குறைவாகவே எடுத்துக் கொள்ளுதல் நலம்  
பலக்கும்.

• முன்னறிட்ட தானியங்கள்,  
பயறுகள், இலேசாக புளிக்க  
வைக்கப்பட்ட உணவுகள் நலம்  
பலக்கும். (தயிர், இட்லி, தோசை  
போன்றவை)

• புளையிலை போடுவது, மதுபான

GUJARAT



TOURISM

(A Govt. of Gujarat Undertaking)

Tourism Complex, Wallajah Road, Chennai - 600 002.

Tel No. 25366613 Res : 24794159 E-mail : gujarattourism@vsnl.net

12 நாள் கொண்ட புனித யாத்ராவில் ஸாக்கும் இடங்கள் - தாடோர் துவாரகா, துவாரகா, பெய்த்துவாரகா, கங்கோலி, சோம்தாத், ஜோதிரலிங்கம். உதயபபூர் மற்றும் இதர இடங்கள். கட்டணம் ரூ.7550/- (AC டிரான்ஸ்பேர்ட்). (கைடு சர்வீஸ், சிறப்பு வழிபாடு வசதிகள் உட்பட) புறப்படும் தேதி : 26.01.04

18 நாள் கொண்ட பஞ்சேவாரகா யாத்திரையில் 12 நாட்கள் யாத்திரையில் உள்ள இடங்கள் மற்றும் பரோடா, பாவாஸட், சித்தபூர் (மாத்தருகபா), அம்பாஜி, மெளண்ட் குபு, புன்கர். கட்டணம் ரூ.10,750/- (AC டிரான்ஸ்பேர்ட்) தேதி : 20.03.04 & 19.04.04

செனனை - அகமதுபாத் மற்றும் திரும்புதல் தவஜ்வல் எக்ஸ்பிரஸ் II III. மூலம் அகமதுபாத் மற்றும் இதர இடங்கள் சுற்றுப் பாரக - குஜராத் சுற்றுலாத் துறை சேருக 26ருதது ஏற்படு இசம்பபட டுளது

இது விவரங்களுக்கு Deputy Manager (Marketing) - ஐ. செவ் குதிப்பிட்டுள்ள முகவரியில் தொடர்பு கொளவும்.

Amur Tours, Salem. Ph.2416647 or Cell : 9842713222 ★ Sree Sudha Travels, Bangalore Ph.6529289, 94481 19290 ★ Travel Times, Coimbatore Ph. 25391542



Discover Kanchipuram

காஞ்சிபுரம்

ஸ்ரீ ராமா லாட்ஜ் &amp; நியூ ராமாஸ் கேப்

A/C &amp; Non A/C Rooms - Veg. Restaurant

திருமணங்கள் நடத்துவதற்கேற்றவாறு விசாலமான திருமணக்கூடம் மற்றும் தனியான டைனிங் ஹால்

Hassle - free Marriage in a holy ambience.

A boon to Middle Class.

SRI RAMA LODGE &amp; Neo SRI RAMA'S CAFE,

20, Nellukkara St, Kanchipuram - 631502

(Near Bus Stand) Ph: 954112-222435/224084

கிணற்றில் தண்ணீர் இறைந்தால் முதுகுவலி, தோள் பட்டை வலி போய் விடும் என டாக்டர் அறிவுரை சொன்னார்: வீட்டில் கிணறு இல்லை. வீடுபேன் மாட்டும் கொக்கியில் கயிற்றைத் தொங்க விட்டு ஒரு பக்க முனையில் வெவிட்டாக ஒரு குடத்தைக் கட்டி தண்ணீர் இழுப்பது போல் தினமும் செய்தேன். இந்தப் பயிற்சியால் தோள் பட்டை வலி, முதுகு வலி பறந்தே போய் விட்டது. இருந்தாலும் தொடர்ந்து ஐந்து நிமிடம் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்கிறேன்.

- என். விஜயலெட்சுமி.



வளக்கன் குடிப்பது போன்றவை சேங்கு நலம் தராது.

• மூட்டமடிகைகளைத் தவிர்ப்பது நலம்.

பொதுவாக காப்பினிப் பெண்களுக்கு வார்த்தை உடல் அசைவு அதிகமாக இருக்கிறதால் இதனால் தோள்களில் இரத்தம் உட்கொள்ளப் பிடிக்காது. அதனால் வீதவிதமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து, ஒவ்வொரு தாளும் வெவ்வேறு குடியுடன் கொடுக்கலாம். பசிகளும் போது உணவு உட்கொள்வதைத் தவிர்ப்போடுக் கூடாது.

கிழக்காணாடி எல்லா வகை உணவுகளில் இருந்தும் ஒரு தாளைய உணவு அளவதல் அவசியம்.

தாளிய வளக்கன் • 30 கிராம் X 10 --  
பருப்பு, பவறு வளக்கன் (செவ்வம்) • 30 கிராம் X 2 --

பருப்பு, பவறு வளக்கன்  
அளவவும் உண்பவர்களுக்கு • 30 கிராம் X 2 --

மாமிசம்/மீன்/கோழி/முட்டை (அல்லது) • 30 கிராம் X 1 --

சாய்கறிகள் • 100 கிராம் X 3½ --

பழங்கள் • 100 கிராம் X 2 --

எண்ணெய், நெய் போன்ற கொழுப்புகள் • 5 கிராம் X 8 --

சர்க்கரை • 5 கிராம் X 4 --

(• ஓர் அளவு • எதனைத் தடவைகள் ஒரு தாளில் என்பதைக் குறிக்கும்)

மேற்கூறப்பட்ட அளவுகளின் படி தேர்ந்தெடுத்து உண்டாவே போதும்.

இனி உங்களுக்காக ஒருசில சத்தான,

குடிபான உணவுகள்.

## உளுத்தங்கனி

அக் காலத்தில் பெண் குழந்தைகள் வயதூக்கு வந்து விட்டால் கர்ப்பப்பை பலம் பெறுவதற்காக இதைக் கொடுப்பது வழக்கமாக இருந்தது. அது மட்டுமின்றி வயது வந்த உடனேயே மூட்டையையும், நல் வெண்ணெயையும் தினமும் வெறும் வயிற்றில் மூடிக்கச் செய்வர். இந்தக் கனியில் வெல்லம், உளுத்தது, நல்வெண்ணெய் சேருவதால் இளம்பூச்சு சதை, புரதச் சத்து, மாவுச் சத்து முதல் தாதுக்கள் சேர்ந்து கர்ப்பப்பை பலமாக அமையும்.

அரை ௧௫ உளுத்தது வானவியில் வறுத்து அதோடு ½ கப் அரிசி சேர்த்து மாவாகத் திரித்து சலித்துக் கொள்ளவும். ½ கப் உடைத்த சுருப்பட்டி செல்லத்தோடு தண்ணீர் 2 கப் விட்டுச் சூடாக்கவும். வெல்லம் கரைந்ததும வடிக்கட்டி அடுக்கு, மண் தீக்கி, வானவியைக் சுழலி மறுபடியும் அதிலேயே வெல்லக் கரைசலை கரைக்கும். அதோடு 2 டேபீன் ஸ்பூன் நல்வெண்ணெய் சேர்த்துச் சூடாக்கவும். கரைசல் கொதிக்கும் போது மாலை மத்தியில் கொட்டி, ஒரு கரண்டியை அதில் குத்தி மூடி எவக்கவும். குறைந்த தண்ணீர் 7விருந்து 10 நிமிடங்கள் வரை வெகவிடவும்.

மீதான அடுப்பிலிருந்து இறக்கி தண்ணீர் கிழி விடவும். சிற்று ஆறியதும் 2 டேபீன் ஸ்பூன் நெய் விட்டு கெத்து உருண்டைகளாக உருட்டி சாப்பிடக் கொடுக்கவும்.

கர்ப்பினிப் பெண்கள் தினமும் ஒரு 'குப்' பசுவிலும், இரவிலும் குடித்தால் டைல் சிக்கல் இல்லாமல் ஆதீரணம் இல்லாமல்



கோபம் குறைப்பது உடலுக்கு

ஆரோக்கியம்!

முற்றிலும் தனிப்பது உயாவுக்கு

ஆரோக்கியம்!!



நிலைநிற வண்ண அபகுதாய்  
நிலையான வண்ணம் பெறப்படும்  
உயரமான விலை அளிப்பது  
மிகைத நிறம்



அக்ஸார் தம்புவின் துறை செமென்ட்

அக்ஸார் தம்புவின் துறை செமென்ட்

அக்ஸார் தம்புவின் துறை செமென்ட்



உண்ட உணவு தனக்கு சேரித்து ஆரோக்கியமாக இருக்க இயலும்.

மாதிரிக்கு முருங்கைக்காய் சூப்.

மூன்று முருங்கைக்காய்களை பெரிய துண்டாக்கலாக அரிந்து பிரஷர் சூக்கரில் ஆவியில் வேகவைக்கவும். வெத்துபின் அதில் உள்ள சதைப்பற்றை வழித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். 1 வெங்காயம், 1 தக்காளி இரண்டையும் மிகப் பொடியாக அரிவாயும். 1½ டேபிள் ஸ்பூன் பவததம் பருப்பில் தண்ணீர் ஊற்றி 1 பல் பூண்டு, அரிந்த வெங்காயம், தக்காளி சேர்க்கவும். கரகரப் பாகப் பொடித்த மிளகு சீரல்ப் பொடியை ஒரு சிறு துளியில் ஸ்டீடா போல் கூடி பருப்பினுள் போட்டு சூக்கரில் வேகவைக்கவும்.

வெத்துபின் துணி மூட்டைவை எடுத்து எறிந்து விட்டு பருப்பை ஆறியபின் முருங்கைக்காய் விழுதுடன் சேர்த்து மிக்ஸிங் அரைக்கவும். அரைத்தபின் வடிக்கடி தேவைக்குறேப் தண்ணீர் சேர்க்கவும் ½ கப் பாதுடன் 1 டேபிள் ஸ்பூன் மக்காச்சோள மாணவக் கரைத்து அளையும் சூப்புடன் சேர்த்து ருசிக்கேற்ப உப்பு, சிற்று சர்க்கரை சேர்த்து சூடாக்கவும். (கொடுக்க விடக் கூடாது). கலந்து விட்டுக் கொண்டே சூப் தனக்கு சூடானதும் சூப் இஷ்ணங்களில் ஊற்றிப் பரிமாறவும்.

பொதுவாக கரப்பிணிப்பெண்கள் இனசரி உணவில் என்ன மாற்றங்கள் செய்யலாம்?

1. இனமும் ஒரு 'சாயட்' அல்லது தவிர்ப் பச்சடி சோததுக் கொள்ளவும் வீருப்பப் பட்டால் 11 மணிக்கு உண்ணலாம்.

2. காய்கறிகள், பழங்கள் விதவிதமாக உண்ணவும். உதாரணத்திற்கு காலை டப்பலுடன் 2 துண்டு கொய்யா, ஓர் ஆரஞ்சு/சேத துக்குடி உண்ணலாம். மதிய உணவுடன் வாழைப்பழம். மாலைமில் ஆப்பிள் காய்கறி

கள் பொரியலாகச் செய்யும் போது ஒரே வகை காய்க்குப் பதிலாக இரண்டு அல்லது மூன்று வகை காய்களைச் சேர்த்துச் செய்யலாம் முடித்தவரை 3 வகை பழங்கள், 3 வகை காய்கறிகள் கிளையுடன் கிடைக்குமாறு உணவில் மாற்றங்கள் செய்யவும்.

3. பால் தவிர குதிப்பிட்டபடி, அளவு தவறாமல் உண்ணவும்.

4. பாதாமி, கிஸ்மீஸ், பேரீச்சை போன்றவை உபகரண பட்டுண்டில் முடியுமானால் சேர்க்கலாம் ஆனால் கிளா சேர்த்துக் கொண்டாலே இருமபுச் சத்து கிடைத்து விடும்.

5. முழு தானியங்கள், பயறு, பருப்பு வகைகள் கலந்த டிபனாக தயாரிக்கலாம். அண்ட, பீதாண்ட, விதவிதமான இட்லிபுடன் பல் வகை சட்னி, சாம்பாரி போன்றவை.

6. சோயாவில் முழுப் புரதம் உள்ளதால் தங்களுக்கு பிடித்தமானபடி சிறிதளவு ஏதாவது ஒரு உணவுடன் சேர்க்கவும். (தூங்கள் கைவமடாக இருந்தால் முக்கியமாக இதைக் கடைப்பிடிக்கவும்)

7 உப்பு, ஊறுகாய், காரத்தைக் குறைக்கவும். புதிய பழங்கள், காய்கறி ஜூஸ் சாப்பிடலாம்.

8. ஓரளவு தன்றாகக் குனித்து, தியிர்ந்து வேலை செய்யவும். தன்றாக நடக்கவும். இதனால் பவவித பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்க இயலும்.

9. வீண் வாக்குவாதங்கள், கிவாதங்கள் தவிர்த்து நேரம் கிடைக்கும் போது நல்ல பாட்டுக்கள், ஸ்லோகங்கள் கேட்கலாம். மனது நிம்மதியுடன் இருந்தால் பிறக்கும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

இனி அடுத்த இதழில், கரப்பிணிப் பெண்களுக்கு அதிக வாந்தி, மலச்சிக்கல், இரத்தசோடை, உயர்பயன், அதிக இரத்த அழுத்தம் போன்றவை இருந்தால் என்ன மாதிரி உணவில் மாற்றங்கள் செய்யலாம் என்பதைப் பற்றிப் பார்க்கலாம்..

புளகப் பருமியு, கடகைப் பருமியு, வறு ம் கரம், வறும்கரையக் கிவந்தவ புள எண்ணக் கிவந்த வறும்கு, கரணைத்த தருங்கை கிவையச் சேர்த்து உரியவகு யோடி மக்து சாகத் தம் பகைத்து சாய்ப்படாக மணவகலாக், கைவ யகலவுக் கிடுக்காக்.

- மக்துக் தங்ககாதகம்.





# ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்

72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,  
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. போன் : 22760812.

City Office No.7, முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மைப்பலம்,

(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை - 33. போன் 23714942.

எமது புதிய கிளை நிறுவனம் : என். 7, 30வது தெரு, தில்லையக்கா நகர்,  
நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 051. போன் : 22333214



## புத்தாண்டு / பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடைமீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 15 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, சுட்டு பிரார்த்தனை, பகலுக்கிடை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உபநீத ஸ்திரீயங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்பணியைப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிய மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/விவாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டன்

சுவாமி ஸ்ரீ சாரதாசுப்பிரகாசம் (நிறுவனர்)

அறநூல்க்கிராமம் MSc., MEd., சுவாமி ஸ்ரீ அம்பிகாஜனந்தா

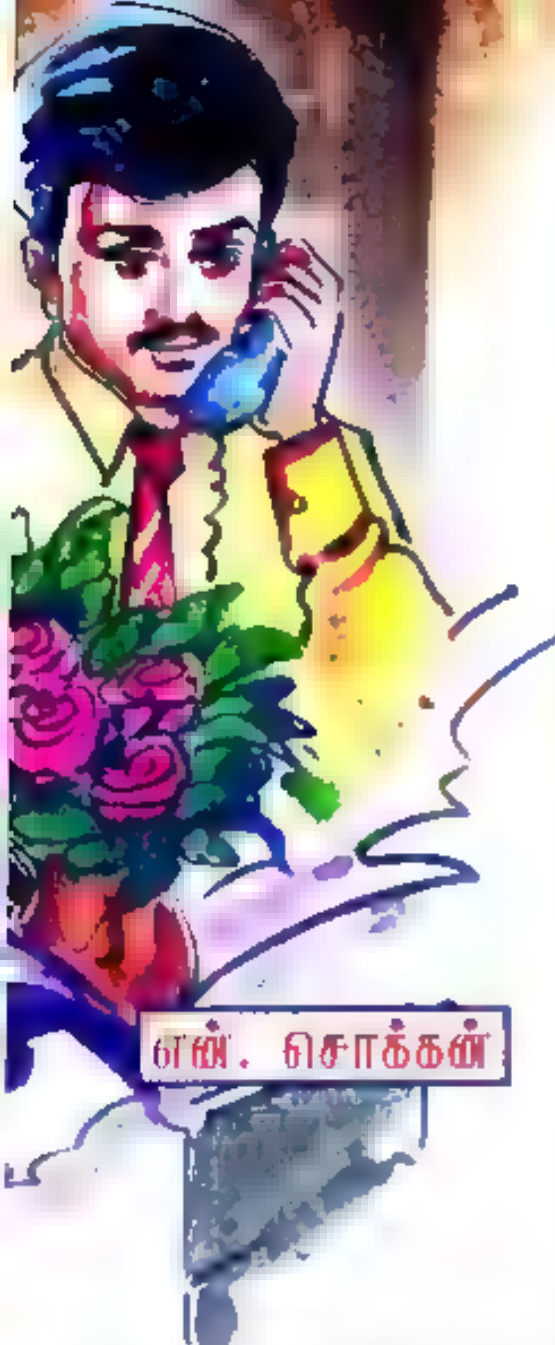
நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விவக்கு உண்டு.

புத்தகம் புத்தகம்

புத்தகம்

புத்தகம்





**என். சிசாக்கன்**

தீபா தலைவைப் பிடித்துக் கொண்டு உண்டுசுளுள் அமர்ந்திருந்தான். காலை யிலிருந்து ஒரே மண்டையிடி. வாரோ ழுளைக்குள் புழுந்து கொண்டு தலைச்சுவர் களில் அடை உடைத்து கால்பந்து ஆடுவது போல் மாறி மாறி வலித்துக் கொண் டிருந்தது.

"மேடம், காப்பி" கங்காதர் எதிரே வந்து நின்றான்.

அவன் காப்பியை வாங்கிக் கொண்

டான் பண்பனவென்று வண்ணங்களை அன் னித் தெரித்த புத்தம் புதிய கோப்பை, "புதிதா கப், சாலாலாம் வாங்கினோமா கங்காதர்?" உன்னிக்குறி பாவதவதை தவிரத்துக் கோப் பையை ஆர்வமாய்ப் பார்த்துப் கேட்டான்.

"இல்லை மேடம், எம்.டி. சிங்கப்பூர்ல யிருந்து வரும் போது வாங்கிட்டு வந்தார்" கங்காதா பெருமைமோடு சொன்னான், வெளிநாட்டுக் கோப்பையைக் கைவிடேந்தி காப்பி குடிப்பதிலும், காப்பி கொடுப்பதி லும் பாருக்குத்தான் கர்வமிவ்வை!

அவன் சீழ், டிராயரிலிருந்து ஒரு மாத் திரையை எடுத்துப் போட்டுக் கொண்டபடி, குடான் காப்பியை அருத்தினான். இப்போது ஓரளவு தெம்பாயிருந்தது அவன் முள்ளே நுவித்து கிடத்த காதிதங்களை எடுத்து ஒழுங்குபடுத்தவானான். இல்லிலிருக்கிற தலைமை அலுவலகத்துக்குப் போக வேண்டிய கடிதங்களைத் தனிப்ப பிரித்து வைத் தான் துண்டு சிட்டுக்கவிட; சித்தியிருந்த தொண்டிபெரி என்னகளை அதற்கான பேராட் டுப் புத்தகத்தின் அகர வரிசைப் பிரிவுகளில் முறைப்படி குறித்து வைத்து, அதைச் சிட்டுக் களை விசி எறிந்தான், தொண்டிபெரிகளை யும் வத்திருந்தது அதிகம் கட்டம் கட்டி யிருந்த தொண்டை. ஆர்வமில்லாமல் பார்த்து விட்டு கிண்பளாளை பிரிவுக்கு அனுப்பி வைத்தான் காலையில் யந்திருந்த ரெப ஒருத்தன் அழகான (வெளிநேசத்து) மிட்டாஸப் பொட்டலமொன்றைப் பரிசாக் கத் தந்து போயிருந்தான் அநிலிருந்து நான்கு சாக்லெட்களை எடுத்து கைப்பைப் பின் போட்டுக் கொண்டு - வானினிக்குப் பிடிக்கும், மிச்சத்தை வகுத்த, போகிறவர் களுக்காக உண்டான மேல் நிறத்து வைத் தான்

அவன் காப்பி குடிப்பதற்காகவே. அல்லது மாத்திரை சாப்பிடுவதற்காகவே காதலக் கொண்டிருந்தது போல் தலைவலி ரொம்பவும் நுறைந்திருந்தது அவளுக்கு ஆச்சரியமாய் இருந்தது கையிலிருந்த பேளா வால் மேனையோரத்தில் கறுகறுப்பாய்த் தட்டிக் கொண்டிருந்தவனை அந்த தொண்டி பெரி அழைப்பு களைத்தது, முன்னிலும் அதிக உற்சாகமாய் அடைத கைப்பற்றி, "குட-ஆக்ட்டர்நான், ஸ்வர்ணா டெக்னால ஜீன்" என்றான்.

"ஹீலோ தீபா, கருமார் ஹீயர்"

"ஹல்லோ கருமார், எப்படி இருக்கீங்க, ஹை வால் தி கிப்ளன்ட்" கருமார் ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜீஸின் இளைப தூண்



கனிக் ஒருவன், போன மாதம்தான் ஹனி மூனிலிருந்து திரும்பி வந்திருக்கிறான். புதுப் பெண்டாட்டி, ஸ்வேதாவோடு நிம்மதியாய் இருக்க விடாமல் பிரித்து பூனேவுக்கு விடா பாரம் பேச அனுப்பியிருக்கிறார்கள் நெற்று காவலரில்.

சுருமாரின் குரலில் பதற்றம் தெரிந்தது. "ஃப்ளைட் நரகத்துக்குப் போகட்டும்" என் தான் கோபமான ஆய்விவத்தில்.

"ஹேய், என்னாக்க சுருமார்?" அவளை அத்தனை கோபமாய் தீபா பார்த்ததில்லை.

"எனக்கு நீ ஒரு ஹெல்ப் பண்ணுறா?"

அவளுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை, "என்ன ஹெல்ப்?" என்றான் உடனடியாய். "இன்னிக்கு ராத்திரி ஃப்ளைட்ல நீங்க திரும்பி வரீறீங்க லைட், அதுல ஏதாவது பிரச்சனையா?"

சுருமார் வெடித்தான். "நான் நாளைக்கு சலீனிடான் திரும்பி வரேன், இன்னிக்கு நடக்க வேண்டிய ஒரு கூட்டத்தை இந்த கன்ஸ்டர்க் கூடங்காரன் நாளைக்கு தள்ளிப் போட்டிருக்கான்."

"ஸோ வாட்?" என்றான் அவன் கெலியாய்.

மறுமுனையில் சிறிய மொளையும், பின்னர் "நாளைக்கு ஸ்வேதாவுக்கு பர்ட்டே. கண்டிப்பா இன்னிக்கு ராத்திரி திரும்பி வந்துடுவேன்னு அவளுக்கு ஆயிரம் சத்தியம் பண்ணிக் கொடுத்துட்டுதான் வந்திருக்கேன் தீபா, இப்போ வர முடியாததுன்னு சொன்னா அபெனோதான், நான் காலி!" அவளது அவஸ்தையான சிரிப்பை அவளால் கனிக்க முடிந்தது.

"ஆஃப்ஸ் விஷயமா டீர் போகும் போது

.....

பிள்ளையார் எறும்புகள் நிறைய ஓடும் திடத்தில் ஒரு திரும்புச் சாமானை (இறுப்பக் கரண்டி, தேவை திரும்பி) வைத்துப் பாகங்கள். அடுத்த நிமிடம் எறும்புகள் மாயமாகி விடும்.

- டி. சூழி.



ஒருநாள், ரெண்டு நாள் அதிகமா, குறைவா ஆகறதெல்லாம் சகஜம், அதை அவகிட்ட ஏற்கெனவே சொல்லியிருக்கேன், புரிஞ் சுப்பா, ஆனா அவ பிறந்த நாளுக்கு - அதுவும் கல்யாணத்துக்கப்பறம் வரற முதுப் பர்ட்டேக்கு - நான் அவனோட இல்லைவங்கறது அவளுக்கு ரொம்ப வருத்தமாதான் இருக்கும் தீபா."

தீபாவுக்கு அவளை நினைக்க தெரிஞ்சி யாய் இருந்தது. "இதில நான் என்ன செய்ய னுமன்னு சொல்லுங்க, கண்டிப்பா செய்ய ரேன்" என்றவன் தொடர்ந்து. "நான் வேணும்ன்னா ஸ்வேதாவிடே பேசட் டுமா?" என்றான்.

"ஐயோ, வேண்டாம்" என்றான் அவன் சட்டென்று. "நான் வரப் போறதில்லைன்னு அவளுக்கு இப்பவே தெரிஞ்சுட்டா 'நொத்து போய்டுவா'."

"சார்சரி, பயப்படாதீங்க புது மாய்னோ சார்" அவன் சகஜ நினைக்கு வந்து சிரித் தான், "வேற என்ன பண்ணலாம் சொல் லுங்க."

"அதான் தீபா நானும் யோசிச்சேன், லீட்ல வேற யாக்கும் இல்லை, ஸ்வேதா மட்டும்தான் தனியா இருக்கா, நாளைக்கு மாளின அவ எழுந்து பார்க்கும் போது நான் இல்லைனு தெரிஞ்சா ரொம்ப அப்செட் ஆய்டுவா."

ஒரு சிறு இடைவெளிக்குப் பின் அவன் மீண்டும் பேசினான், "தீபா, ஒரு கேக், ஃப்ளவர்க்ஸ், பர்ட்டே லார்ட் இதெல்லாம் செலக்ட் பண்ணி நாளைக்குக் காவலரில ஸ்வேதாவுக்கு ஹீட்ல போய்ச் சேர்த்துடற மாதிரி ஆர்டர் பண்ணணும், அப்போ தான்."

"கண்டிப்பா பன்றேன் சுருமார், இனிமே நீங்க இதைப் பத்தி கவலைப்பட வேண்டாம், நீங்க கேட்ட மாதிரி விஷயமெல்லாம் நாளைக்குக் காவலரில ஸ்வேதாவுக்கு டெலிவர் ஆயிடும். அது என்னோட பொறுப்பு, நானும் பர்ஸனலா சிபோன் பண்ணி அவளை விஷ் பன்றேன் நீங்கனும் சிபோன் பண்ணுங்க, சலீனில் ஃப்ளைட்ல வந்துடறேன்னு சொல்லி தின்னப் பொண்ணைச் சமாதானப்படுத்தங்க, சரியா?"

"ரொம்ப தேங்கல் தீபா" அவன் சிபோனை வைக்குமுன், "ஹேய், பொறுங்க" என்றான் அவன். "கம்மா கேக், பூ, லார்டுன்னு சொல்லிட்டா போதுமா, ஸ்வேதாவுக்கு என்ன பிடிக்கும்ன்னு சொல்லுங்க, அதுக்

விட்டில் குழந்தைகளுக்கு ஒன்  
கஞ்சி போடும் போது அதில் தனி  
எடுத்து முகத்தில் துவி ஊதக் கழுவி  
விட்டால் முகம் பொலிவடைபதும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கராஜன்.



கேதத மாதிரி ஆர்டர் பண்ணுவோம்"

கருமார் போகித்து, "எனக்கு சரியாத  
தெரியவலை தீபா. நீயே உனக்குப் பிடிச்சதை  
செலக் பண்ணி ஆர்டர் கொடுத்துடேன்"  
என்றான்.

"அந்த வேலையே வேண்டாம் சார்,  
கம்மா ஏதோ ஒன்றை ஆர்டர் பண்ணி  
பரிசு கொடுக்கறதுக்கு அவங்க என்ன நம்ம  
கூட்டமர்வனு நினைச்சிருக்கா?" அவன்  
சிரித்தான், "உங்க மனைவிக்குப் பிடிச்சதைக்  
கொடுத்தானா அவங்க சத்தோஷப்படு  
வாங்க."

அவன் குழம்புவதை அறிந்தவனாய்  
தீபாவே, "அவங்களுக்கு சாக்வேட் பிடிக்கூ  
மா?" என்று எடுத்துக் கொடுத்தான்.

"ஓ, ரொம்பப் பிடிக்கும்" என்றான்  
அவன்.

"சரி, அப்போ சாக்வேட் கேக் ஆர்டர்  
பண்ணிடறேன், அவங்க ஃபேவரைட் கலா  
எது?"

"மஞ்சள்" பட்டென்று பதில் வந்தது.  
"தேங்க காட், அந்தக் கலர்வ ரோஜாப்பு  
கிடைக்கும், எத்தனை ரோஜாப்பு?"

அவன் சற்றுத் தயங்கி, "இருபத்தி  
ரெண்டு" என்றான்.

தேடியதெல்லாம் கிடைத்துவிட்ட  
திருப்பதியோடு தீபா கிரித்தான், "சரி,  
அப்போ ஒரு சாக்வேட் கேக்,  
இருபத்திரெண்டு மஞ்சள் ரோஜாக்கள், ஒரு  
பர்தே கார்ட், அப்புறம் தீபாவுக்கு  
கமிகன் ஐந்து ரூபாய், பில் எப்போ  
செட்டில் பண்ணுவீங்க சார்?" என்றான்.

"ரொம்ப தேங்கல் தீபா" என்றான்  
அவன், "பரவாயில்லை கருமார்" என்றவன்  
சற்றுப் பொறுத்து, "கவேதா ரொம்ப லக்ஷி"  
என்று சொல்லி விட்டு அவன் கதாரிக்குமுன்  
வைத்து விட்டான், மனமெங்கும் இளம்புரி  
யாத திறைவு பரவிக் கிடத்தது. காப்பி  
குடித்து முடிக்கையில் உள்ளுக்குள் பரவின  
தைப் போல் பல மடங்கு உற்சாகம்.

நினைச்சுக்கிட்டா துக்கம், நினைச்சுக்  
கிட்டா சத்தோஷம், எல்லாம் நாம் நினைச்

செய்தவதான் இருக்கு; தேற்று ஒரு கிரிமா  
லிக் கேட்ட வசனம் நினைவுக்கு வந்தது.

உடனடியாய் டைரிவிலும் நம்பர் தேடி  
பெடுத்து ஒரு பரிசுக் கூட்டையை நொண்டி  
பேசிலில் பிடித்தான், கருமாரின் வீட்டு  
முகவர் கொடுத்து இதுவ யடிவ சாக்வேட்  
கேக்கும், திருபத்திரெண்டு மஞ்சள் பூக்களும்,  
இருப்பதில் உத்தியோக வாழ்த்து அட்டை,  
ஒன்றும் மறுதான் காலக் பத்து மணிக்கு  
இந்த முகவரிக்குச் சென்று சொ் நிவண்டும்  
என்றான்.

"பண்ணிடலாம் மேடம்" என்றான் எதிர்  
முனையன், அவனது குரலின் நம்பிக்கை  
யின்மை அவளுக்குக் கவனையாய் இருந்தது,  
"பத்து மணிக்குக் கண்டிப்பா டெலிவர்  
பண்ணிடுவீங்கதானே?" என்றான் மறுபடி,  
அவன் மீண்டும், "பண்ணிடலாம்  
மேடம்" என்றான் கரத்தில்லாமல்.

"ஆஃப்ஸ் அடர்ஸ் சொல்லுங்க மேடம்"  
சொன்னான், அவன் வைக்குமுன், "நானாக்  
குக் காலையில் பத்து மணி, மறந்துடாதிங்க"  
என்றான் மறுபடி.

"பண்ணிரலாம் மேடம்" அவன் கோபத்  
தோடு ஃபோனை வைத்து விட்டான், சரி  
யான ஆட்களிடத்தில்தான் இதை  
ஒப்படைத்திருக்கிறோம் என்று கவனையாய்  
இருந்தது அவளுக்கு.

நான் முழுக் வேலைகள் நெருக்கியெடுத்த  
திருத்தாலும், மாலை சற்றே ஒதுக்கி அவ  
ளுக்கு வழி விட்டது, சீக்கிரமாய் கிளம்பி  
விட்டான், பஸ்ஸும் உடனே வந்தது,  
கூட்டயில்லாமலும் இருந்தது.

ஷாலினி இன்னும் டீபூஷனிலிருந்து வந்த  
திருக்கவிலினை, அவளை வித்தியாசமாய்  
எதிர்கொள்ளத் தீர்மானித்து வானவில்லை  
அடுப்பில் ஏற்றினான், உடனடி பஜ்ஜி மாவு  
பாக்கெட்டில் மீதமிருந்தது, ஆனால் பெரிய  
வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு எதுவும்  
இல்லை, ஆகவே சின்ன வெங்காயத்தை  
தண்ணீர், பாக்கெட் மாவில் கரைத்து ஊற்றி  
குடாய் பக்கோடா செய்தான், கமாராக

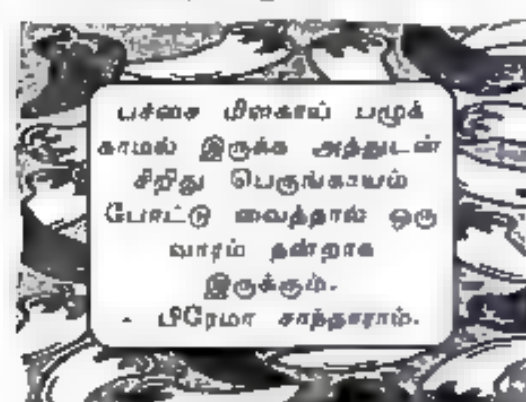
வந்தது. வடிகட்டின டிசுவனை கோப்பை யில் ஊத்தி பால் சேர்த்து சர்க்கரை போட்ட போது வாசலில் சப்தம், வந்து விட்டாள் சின்ன மகாராணி.

தீபா காப்பியும், பக்கோடாவுமாய் துவளையை வரவேற்றாள், "என்னக்கா இது" அசத்தறே!" என்றாள் அவள் அதிசயமாய்.

"எப்படி வந்திருக்குன்னு தெரியலை, தீ முகம்மா சாப்பிட்டுப் பார்த்துச் சொல்லு. சரியா இருந்தா, சாப்பிட்டுத் தீ உடிரோட இருந்தா அதுக்கப்பறம் தான் சாப்பிட்டுறேன்" என்றதும் இருவரும் சிரித்து விட்டார்கள். அவள் முகம் சுழலி வருவதற்குள் பீயிட்ரைத் தட்டி தாஜா பண்ணி இன்னொரு காப்பி தயார செய்து கொண்டாள், கூடத்து சோப்பாவில் முழங்காலைக் கட்டிக் கொண்டபடி இருவரும் அருகருகே தெருங்கி உட்கார்ந்து பக்கோடா சாப்பிட்டு, காப்பி குடித்தார்கள். "சர்க்கரை அதிகமக்கா" என்றாள் ஷாலினி.

**காலை** ஆயிரிலுள் நுழைந்ததும், கண்டின் மனைவிய் பிரதேசத்திலிருந்த விதா வகளுக்கு ஒரு கும்பிடு போட்டுவிட்டு, டிபன் பாக்கவை எடுத்து மேல் டிராலரில் வைத்தாள். சிட்டில் உட்கார்த்ததும் ஸ்வேதாவின் தினைவு வந்தது, பிறந்ததான் சூழதனது, அதிரஷ்டசாலிப் பெண், முதலில் அவளுக்கு ஸீபோன் பண்ணலாமா அல்லது கேக் விற்ப வனுக்கா! இரண்டாவது ஸீபோன்தான் இப்போதைக்கு முக்கியம் என்று புரிந்ததால் அவளைப் பிடித்தாள், "ஹலோ, தான் தீபா, சுவர்ணா டெக்னாவஜீஸ்வரியுக்கு பேசறேன், நேத்து ஒரு பாதே கிஃப்ட் ஆடா பண்ணினேன், அது பதறி விசாரிக்கணும்" என்றாள்.

இப்போது ஒரு பெண் குரல் கேட்டது, "மிஸஸ் ஸ்வேதா கருமார்தானே மேடம்"



பச்சை மிளகாய் பழக் காமல் இருக்க அத்துடன் சிறிது பெருங்காயம் போட்டு வைத்தால் ஒரு வாழம் நன்றாக இருக்கும்.  
- பிரேமா சாந்ததாரம்.

என்றான்.

"பென் பென்"

"அது அணுப்பிட்டோம் மேடம், பத்து மணிக்கு கரெக்டா டெலிவர் ஆயிடும்" என்று பதில் வந்ததும், அதுவரை இருந்த சூழப்பங்கள், கலக்கங்கள் யாவும் விலகி, அவருக்கு ரொம்ப திம்மதியாய் இருந்தது.

**வேலைகள்** ஒடி வந்து அவனைச் சூழ்ந்து கொள்ள, ஆழத்து போனவளுக்கு மீண்டும் ஸ்வேதாவின் தினைவு வந்தது கங்காதரால். "மேடம், ஸ்வேதாவுன்னு யாராச் சம் தம்ம ஆஃபீஸ்ல இருக்காங்கனா?" என்ற படி அவன் எதிரில் வந்து நின்றான் அவன்.

அவன் திடுக்கிட்டு எழுந்தான் "இவ் வையா, ஏன்?"

"அவங்களுக்கு ஒரு கிஃப்ட் பார்சல் வந்திருக்கு" கங்காதர் நகர்ந்து கொள்ள, பின்னா ஒரு கட்டை மீசையன் லாப்யூட் வைத்து, "மிஸஸ் ஸ்வேதா கருமாரன்னு போட்டிருக்கு மேடம், கேக்கு, பூவெல்லாம் இருக்கு" என்று கையிலிருத்த பெட்டியை எதிரே திட்டினான்.

தீபாவின் ஆத்திரம் எல்லை பிழியது, "ஹ குட்னஸ் இதெல்லாம் வேற அட்ரஸாக் குப் போக வேண்டிய விஷயம்ப்பா, இங்கே ஏன் கொண்டு வந்தீங்க"

தேற்று கண்ணாமல் போலிருந்த தலைவலி தேடி வந்து அவனை இப்போது பற்றிக் கொண்டாற்போலிருந்தது.

அவன் சூழ்மீ, "எனக்கு அதெல்லாம் தெரியாது மேடம், இந்த அட்ரஸ்தான் சொன்னாங்க எனக்கு" என்று பாதுகாப் பாகிக் கொண்டான்.

தீபா கண்டிமிருத்து வெனியே வந்து, "என்ன ஆளுங்கப்பா தீங்க? இந்த அட்ரஸாகுப் பில் மட்டும்தானே அணுப்பி வைக்கச் சொன்னேன்? கேக் இதே ஊரோட வேற ஒரு மூலைக்குப் போகணும், இப்பவே மணி ஒன்பதே முக்கால் ஆக்க, இனிமே தீங்க எப்பியா புறப்பட்டு, எப்போ அங்கே கொண்டு போய்ச் சேர்க்கப் போதிங்கனோ!" சலிப்போடு அவன் அதை வண்ணப் பெட்டி வைத் திறக்க, இன்னும் அதிர்ச்சிக்ஷுள்ளானான்.

உன்னே எட்டு சின்னச் சின்ன கேக் துண்டங்களும், அவற்றின் கீரீமில் நன்கு நோய்த்து நசித்து போன தான்கு ரோஜாக் கரும் மட்டும் அவனைப் பார்த்து, பல் விசித்தன.

(தொடரும்)



# சம்பந்தியல்ல, தொழி கிடைத்தாளா!

எ

ன இயற்கை எவ்வளவு எதிர்ப்பு  
பார்க்கத்தக்கது என்பதை  
அவர்களுக்கும் 'தொழில்' என்பதற்கு  
கிடைத்திருக்கும் உதவியைக் கவன

பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் மூலம்  
செய்து கொள்ளும் துறைகள் மிகவும் அதிகமாக  
இருக்கின்றன. அவைகள் மிகவும் அதிகமாக  
கொண்டிருக்கின்றன. இவற்றைத் தவிர மிகவும்  
மிகுந்தது. அவைகள் தவிர மிகவும் அதிகமாக  
கொண்டிருக்கின்றன.

அவர்கள் இவற்றைக் கவன  
பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள்  
மிகவும் அதிகமாக கொண்டிருக்கின்றன.  
அவர்கள் மிகவும் அதிகமாக கொண்டிருக்கின்றன.  
அவர்கள் மிகவும் அதிகமாக கொண்டிருக்கின்றன.

அவர்கள் மிகவும் அதிகமாக கொண்டிருக்கின்றன.  
அவர்கள் மிகவும் அதிகமாக கொண்டிருக்கின்றன.  
அவர்கள் மிகவும் அதிகமாக கொண்டிருக்கின்றன.  
அவர்கள் மிகவும் அதிகமாக கொண்டிருக்கின்றன.  
அவர்கள் மிகவும் அதிகமாக கொண்டிருக்கின்றன.

• கற்பனா கோபுரம்



இவ்வாறு அவர்களுக்கும் உதவியாகும்.

அவர்கள் மிகவும் அதிகமாக கொண்டிருக்கின்றன.  
அவர்கள் மிகவும் அதிகமாக கொண்டிருக்கின்றன.  
அவர்கள் மிகவும் அதிகமாக கொண்டிருக்கின்றன.  
அவர்கள் மிகவும் அதிகமாக கொண்டிருக்கின்றன.  
அவர்கள் மிகவும் அதிகமாக கொண்டிருக்கின்றன.



களில் நல்ல புத்தகங்களையும் எல்லாக் காசெட்டுகளையும் வாங்கிப் புரிசெடுத்துக் கொள்வோம்.

சுனி. நூலிறு நாட்களில் வெளிநாட்டில் இருக்கும் எங்கள் குழந்தைகளோடு வீடியோ சாட் செய்ய ஒரே இடத்தில் கூடுவோம். இரண்டு அப்பா + இரண்டு அம்மாவை ஒரே இடத்தில் ஒரே நேரத்தில் பாக்கும் எங்கள் குழந்தைகளின் முகங்களிலும் மகிழ்ச்சி பொங்கும். என மாட்டுப் பெண்ணும் பிள்ளையும் அடிக்கடி சொல்வார்கள்.

"நாங்கள் எங்கோ வெகு தூரத்தில் இருக்கும் போது நீங்கள் இரண்டு குடும்பமும் அடிக்கடி சந்தித்துப் பேசி ஒருவரோடொருவர் அன்புடன் இருப்பதால் உங்களைப் பற்றிய எங்கள் கவலை கணிசமாக குறைகிறது" என்று. எவ்வளவு உண்மை!

எங்கள் தொழைம என்றும் குறையாமல் இருக்க இறைவனை வேண்டுகிறேன். வாழும் சுவைய உலகம் முழுவதும் பரப்பி வரும் ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிச்சரியை பரம பக்தைகள் நாங்கள் இருவரும். குருவே சரணம்.

- விஜயலக்ஷ்மி நடராஜன்

## நல்ல நண்பர்கள் விடைத்தாரர்கள்

67 வகை உறவினர் ஒருவர் மூலம் எங்களுக்குக் கிடைத்த அருமைபான சம்பந்தம். முதல் முறை சம்பந்தம் பேசச் சென்ற திவிருத்து இன்று வரை அவர்களின்

பெருந்தனமையும், எளிமையும் எங்களை வியக்க வைக்கிறது. மாப்பிள்ளை பிலாஸி லில் என்ஜினியரிங் முடித்து விட்டு, ஸன் டனில் எம்.பி.ஏ. படித்தவர். பெரிய நிறுவனம் ஒன்றில் பொறுப்பான பதவியில் இருப்பவர். சம்பந்தி ஒரு கல்யாணியில் புரொபசராக இருந்து ஓய்வு பெற்றவர். கனவன், மனைவி இரு பிள்ளைகள் என இனிமையான குடும்பம்.

பெண் பாக்க வந்த அன்றே பரிச்சேன சமயதம் தெரிவித்து எங்களை மகிழ்வித்த னா. அதன் பிறகுமே டெனிக் விஷயங்களைத் தவிர்த்து சிநேக பாவத்துடன் பேசினார். பெண்ணுக்கு என்ன செய்யப் போகிறார்கள் என்று ஒரு விராததை கூட அவர்கள் கேட்க வில்லை. தலவ சம்பந்தம் என்பதை விட தலவ தனபாகன் கிடைத்த திருத்தியுடன் திசையதாரத்தம் முடித்தது. பல்வேறு காரணங்களால் திருமணம் ஆறு மாதம் தள்ளி திசையிக்கப்பட்டது. எங்களுக்குமே ஒரே பெண் என்பதால் இயன்ற அளவு திருமணத்தை தன்றாக நடத்த என்னை, ஒவ்வொன்றையும் திட்டமிட்டுச் செய்ய எண்ணினோம்.

எல்லாவற்றுக்கும் திருஷ்டி பட்டது போல திருமணத்துக்கு இரண்டு மாதம் இருக்கும் போது, என் கணவருக்கு மாணிய் தறாட. அட்டாக வந்து ஒரு மாதம் ஆஸ் பத்திரிக்கும், விட்டுக்கும் அவைத்தோம். பிழைத்ததே புனர்ஜென்மம். நடனே பைபாஸ் பண்ண வேண்டும் என மருத்துவாகன சொல்ல. ஒரு மாதத்தில் கல்யாணத்தை வைத்துக் கொண்டு என்ன செய்வது என்று தவித்த நிலையில், எங்கள்

கேற்றவரு மாவை வெறும் உப்பு சேர்த்து அடை தட்டி தவாவில் சிறிது எண்ணெய் விட்டுத் திருப்பித் திருப்பிப் போட்டுச் சிவந்ததும், மீக்ஸிங் போட்டு தூள் செய்து, அத்தான் வேர்க் கூடைமை உம் சேர்த்துத் தூள் செய்து கொண்டு வெல்லம் சேர்த்து உருண்டை செய்து சாப்பிட்டால் கவையாக இருக்கும். உடம்புக்கு மிகவும் நல்ல சத்துணவு.

- பிரேம சாந்தாராம்.





# இஸ்லாது இஸ்லத்தரி



சமையல் கூப்பன்

பொருள் : பப்பாளி

கனடசி தேதி : 15.1.2004

என்று தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

சம்பந்திகளின் அன்பும் அக்கறையும் எங்களைத் தின்ற அடித்தது.

என் கணவருக்கு முழு ஒய்வும், மருத்துவக் கண்காணிப்பும் கொடுக்கப்பட்டு, சுயநிர்வாகத்துக்குப் பிறகு ஆபரேஷன் என முடிவு செய்தோம். அவர் மருத்துவமனையில் இருந்த போது எங்கள் சம்பந்தி அடிக்கடி வந்து பார்த்து எங்களுக்கு ஆறுதல் கூறித் தேற்றியதோடு, "எந்த டென்ஷனும் அவருக்கு இல்லாமல் நீங்கள் அவரைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். கல்யாணத்தை நாங்கள் பார்த்துக் கொள்கிறோம்" என்று எனக்கு நம்பிக்கை அளித்தனர்.

ஒரு மாதம் மனக்கவலையோடு, கல்யாண அலைச்சலும் எனக்கு சேர்ந்து கொண்டது. என் மைத்துனர்களும், நாத்தனார்களும் எனக்குப் பெரிதும் உதவினர். ஆவரலும் ஆடம்பரமும், பந்தாவும் இல்லாத சம்பந்திகள் கிடைத்ததனால் என்னால் தெம்பாக நடமாட முடிந்தது. ஒவ்வொரு முறையும் என் கணவரை மெடிகல் செக்-அப் அளந்ததும் சென்று வந்தவுடன், சம்பந்தி வீடுபுறம் சென்று அக்கறைபாடு விசாரிப்பார்.

கல்யாணப் பத்திரிகையுடன் அவர்கள்

வீட்டுக்குச் சென்ற போது அவர் சொன்ன வார்த்தைகள், "எனது பற்றியும் கவலைப் படாதீர்கள். நாம் இருவரும் சம்பந்தம் செய்து கொள்ளப் போகிறோம் இடைநில் இரு வீட்டு மனிதர்களும் ஏதாவது கமென்ட் அடித்தால் அதுதான் பொருட்படுத்தாதீர்கள்."

இன்றுவன் அருளாலும், நல்ல உணவுகளின் துணையாலும் என் மகள் இருமணம் நவறாக நடந்தது. என் இளிய மகள் எனக்கு அண்ணையும் கூட. நான் சோர்வு கொள்ளும் போது தோள் கொடுக்கும் தோழி. அவளைப் பிரியும் வேதனை என்னை வரட்டினாலும், நல்ல மனிதர்கள் கையில் அவளை ஒப்படைத்த மனநிறைவு இருந்தது.

இருமணம் முடிந்த அடுத்த வாரமே என் கணவருக்கு ஆபரேஷன். 15 நாட்கள் மருத்துவமனையில். அப்போதும் என் பெண்ணும் மாப்பிள்ளையும் என் கூடவே இருந்து எனக்கு தைரியம் அளித்தனர். சம்பந்தியும் அடிக்கடி வந்து பார்த்துக் கொண்டார். எங்கனிடையே நல்ல, கழகமான உறவு வளர்ந்து வருகிறது.

- சுற்பகம் சேஷாத்ரி





Atlantic O

# பார்க்கிறீர்களா?

## உஷா சுப்ரமணியன்

மீள் போட வேண்டும்

அமெரிக்கர்களுடைய வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமானது தொழில் அல்லது அவாகன் பார்க்கும் உதடுபோகம் வாரத திள் ஐந்து ரூட்கள்

மிக கடினமாக உழைத்தவாக வேண்டும். வார நாட்களில் தெருவில் கூட மனிதர்களைப் பார்க்க முடியாது. மூகளைப் போய் தெருவாக தெரு கூட்டமாக வேலை. தோத்தில் இளைஞர்கள் திறந்து தீண்டத்துக்கூடப் பார்க்க முடியாது. வாரத்தில் இரண்டு தான் லாவு என்று பெயர். அதிலும் ஒரு தான் கூட்டாயமாக துணி துணைக்க, வீட்டைச் சுதம் செய்ய, கடைக்குச் சென்று, ஒரு வாரத்திற்குத் தேவையான பாய், பக்காத்துப் பொருள்கள், கறிகாய், இறைச்சி இயற்கை வாங்கி வருவதற்குப் போகும் 'என் மாயாவின் சம்பந்தி' திறந்து விட்டார். 'தபாலுக்கு ஐவுளி வாங்க வேண்டும்'. 'அந்தத் வீட்டுப் பெண்ணுக்கு மஞ்சள் திராட்டுவதா என்று விடி போட முடியாது

அமெரிக்காவில் பெண்பாலான சமயங்களில் மிகுந்த குடும்ப திறத்தும் பாண்ட, விவாட்டர், கோட், வூசு என்று தான் வலம் வர வேண்டிய சம்பெனசா பளரகாவில் ஸ்பாட்டை சுரரப மேதுவாட்டிலும், ஷோல்டர்ஸெஸ் பனியன்களிலும் ப்ரீர் கவனத்தாகக் கயாந்துவார்கள், சும பெனிக் கோட்டிலுள்ளதான் அடங்கி இருக்க வேண்டும்

இது ஒருபுறம் இருக்க, திருமணம் செய்து கொண்டபின்னர் முன் வாழ்வைப் பற்றி எதுவும் தெரியாது. அவன்றாகும் விவரத்தில் மனைவியை அமெரிக்கா அழைத்துச் செல்வ முடியுமா என்று கூடக் கேட்டதற்கு கொள்ளாமல், திருமணம் செய்து கொண்டு விழுகதும் பெண்கள் பலர். இத் திருமணங்களில்: தறையான்கள் படித்த பெண்களும் அவர்களைப் பெற்றவர்களுமே

சமீபத்தில் சென்னைசெய் நடந்த ஒரு சம்பவம். எம்.சி.பு படித்து தாளவந்து வருடங்களாக ஒரு ஸ்கூல் போடும்பெரியில் வேலை செய்யும் பெண். அமெரிக்க மாப்பினைனை சிண்டத்தவுடன் பெருமகிழ்ச்சி. "என் பெண் எம்.சி.பு படித்திருக்கா





அமெரிக்காவிலே தன்னால் வேலை கிடைக்கும்" என்று பெருமை பேசிய பெற்றோருக்கு கர்ன்கார்ட்டில் உணவின் மனைவியை உடன் அழைத்துச் செல்ல நூலு வருடமாவது காத்திருக்க வேண்டும் என்று தெரிந்தும், தன் மகன சமரவித்து விடுவான் என்று நம்பினார்கள்.

திருமணச் செலவு நூறு லட்சம் கோலாவில் பத்து நாள் தேனிலவு. அமெரிக்கா திரும்பும் போது புது மாப்பிள்ளை மனைவியிடம், "சீக்கிரம் அமெரிக்காவில் வேலை பார்த்துக் கொள். அதோடு டிரீஸ்ட் விலாவும் அப்பண செய்" என்று அன்போடு கூறச் சொற்றார். அமெரிக்க வேலை கிடைக்காத நிலையில், டிரீஸ்ட் விலா அப்பண செய்ய, முதல் முறை நிராகரிக்கப்பட்டது. இதற்குள் அந்தப் பெண் பிறந்த வீட்டில் வசிப்பதா, புருந்த வீட்டில் வசிப்பதா என இங்கே நிறையக் குறுப்பங்கள். புருந்த வீட்டில் அதிருப்தி.

திருமணமாகி ஓராண்டு கழித்து, டிரீஸ்ட் விலா கிடைக்க, கணவனுடன் மூன்று மாதம் தங்கினான். அதற்காக இங்கே வேலைவாயை விட வேண்டி வந்தது. திரும்பி வரும் போது வயிற்றில் சுருவோடு வந்திறங்கினான். ஆறாம் மாதம், சீமந்தத்திற்கு தான குறித்து மாப்பிள்ளைக்கு மாமனார் ஈமேலில் தர, மாப்பிள்ளைவீட்டிலிருந்து பதில் வருகிறது.

"எங்களுக்குடைய திருமணம் தீடிக்கும் என்ற நம்பிக்கையில்லை. எங்களுக்குடைய எண்ணங்கள், போக்குகள் மாறுபட்டு இருக்கின்றன

~~~~~

முட்டைக்கோஸ்-டன் 2 கப் கடலை மாவு, 1 கப் அரிசி மாவு, கறிவேப்பிலை, ப. மிளகாய், இஞ்சி, உப்பு சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசைத்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்க. 'மொறுமொறு' தான் பக்கோடா ரெடி.

- ச. சஞ்சலி சங்கரன்.



உங்கள் மகனிடம் தான் எதிர்பார்த்த புத்தி சாவித்தனமோ, என் பெற்றோரிடம் ஒத்துப் போகும் குணமோ இல்லை. நான் எவ்வளவு எடுத்துக் கூறியும் உங்கள் மகள் கர்ப்பத்தை ஏன் தொடர்கிறாள் என்று புரியவில்லை. இந்த உறவை மேலும் தொடர எனக்கு விருப்பமில்லை. உங்களுக்கு செட்டில் மெண்ட் எவ்வளவு வேண்டுமென்று எழுதினால் அனுப்பி விடுகிறேன். கழகமாக பிரித்து விடுகிறோம்" எப்படியுடைய பெற்றோர்களைத் தொடர்பு கொண்டால் உண்மையிலேயே அவர்களுக்கு எதுவும் புரியவில்லை. பத்து ஆண்டுகளாக வெளிநாட்டில் வசிக்கும் மகள் இவர்கள் பேச்சை கேட்கவும் போவதில்லை. எகனாயப் பிசைத்து நிற்கும் பெண்ணையும் அவள் பெற்றோர்களையும் பார்க்கப் பரிநாபமான இருக்கிறது.

அமெரிக்காவிலேயே படித்து அல்லது தங்களே தனித்து வேலை செய்யும் பெண்களுக்கு அமெரிக்க வாழ்க்கை பழி விடும். ஆனால் H1 விஸாவிலும், கர்ன்கார்ட்டிலும் உள்ள ஆண்களைச் சார்ந்து செல்லும் பெண், அமெரிக்காவில் வேலை செய்ய முடியாது. எவ்வளவுதான் படித்திருந்தாலும் விட்டடித்தான் அடைந்து கிடக்க வேண்டும்.

இந்தியாவில் பலருக்கு, அமெரிக்காவில் எங்கு பார்த்தாலும் இந்தியர்கள் இருப்பார்கள். சன் டி.வி. பார்க்கலாம் அவர்கள் வாரா வாரம் கூடுவார்கள், பஜன் செய்வார்கள், கொலு வைப்பார்கள் என்பது போன்ற எண்ணங்கள் உண்டு. உண்மையில் கவி போர்லியாவில் சில இடங்கள், நியூஜெர்சி, வாஷிங்டன், டல்லஸ் போன்ற இடங்கள் தவிர பல இடங்களில் இந்தியர்கள் யாரும் அருகில் வசிக்காமலிருக்க வாய்ப்பு உண்டு. அமெரிக்கர்கள் நல்ல முறையில் பழகினாலும், தமமைபு போல் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள், எதிர் வீட்டவர் என்று அடிக்கடி பேச்சு வைத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். பெரிய கூட்டுக் குடும்பங்களிலும் நிறைய நண்பர்களுடனும் பழகிய பல பெண்கள், இந்தத் திடீர்த் தனிமைப்பால் மிக மோசமான மனநிலை பாடுக்கப்படுகிறார்கள்.

அமெரிக்கா செல்லும் பல பிரபலங்கள், நடிகைகள், நடனமனைகள், தொலைபேசித் தொடர்பாளிகளின் வாழ்க்கை ஏன் திருமணமான பெரு விரைவிலேயே முடிந்து விடுகின்றன? அமெரிக்க கலாசாரத்தில் யாருமே பிரபலமில்லை. மிகப் பெரிய தொழிலதிபர்கள் கூடக் கடைவில் கறிகால்



**திருக்கயிலாயம் - மானஸரோவர் - நேப்பாள் - 18 நாட்கள்**  
**விமான திருப்பயணம் - கட்டணம் ரூ. 66,992/-**  
**மே முதல் செப்டம்பர் வரை பிரதி மாதம் தோறும் புறப்படுகிறது.**

- ★ பிரதி மாதம்தோறும் 10 நாட்கள் சென்னை, மலேசியா, சிங்கப்பூர் கட்டணம் ரூ. 35,004/-  
 5 நாட்கள் மலேசியா, சிங்கப்பூர் கட்டணம் ரூ. 33,997/-
- ★ 13.2.2004 & 5.5.2004 10 நாட்கள் ஸ்ரீ, சென்னை, புலகேன்ஸ், டயா, புத்தலா, வாரி, அபொத்தி, அலகாபாத் கட்டணம் ரூ. 3,992/- எயில் கத்தண
- ★ 13.2.2004 & 5.5.2004 15 நாட்கள் ஸ்ரீ, சென்னை, புலகேன்ஸ், டயா, புத்தலா, வாரி, அபொத்தி, அலகாபாத், ஹரித்நாஸ், சென்னை, ஆக்ரா, மதுரா கட்டணம் ரூ. 5,999/- எயில் கத்தண
- ★ மேதி மாதத்தோறும் அத்தமால், கத்தண இருவழி A/C கப்பல் 10 நாட்கள் கட்டணம் ரூ. 9999/-  
 ஒருவழி A/C கப்பல் ஒருவழி விமானம் 8 நாட்கள் கட்டணம் ரூ. 12992/-
- ★ 5.9.2004 & 5.7.2004 12 ஜோதிராசில் மற்றும் புத்தலாசாலை எயில் மாதிரி 20 நாட்கள் கட்டணம் ரூ. 12899/-
- ★ 15.4.2004, 1.5.2004, 14.5.2004 ஆகிய மதுரா சென்னை சிம்லா, மும்பை மானாசி 13 நாட்கள் ரூ. 5999/-
- ★ பிரதி மாதம் தோறும் ஒரு நாட்கள் இலங்கை கத்தண ரூ. 14999/-

**குடியாக வருபவர்களுக்கு அவர்கள் விருப்பத் தேதியில் விருப்பப் கற்றுலாக்கள் குறைந்த வட்டணத்தில் நடத்தி நுகுகின்றோம்**

**மனோகர் டிராவல்ஸ்**



1433 ஸ்வஸ்திக் கார்ட்டுக்கல்,  
 அபிராமி திரைக்கட்டர் அருகில்,  
 ஈரோடு 638 011, தமிழ்நாடு.  
 Ph: (0) 9434-212150, 216019, (0) 2253087  
 Mobile: 98430 98898, 94433 80150  
 E-Mail: manokartravels@gmail.com

**கைலாஷ் டிராவல்ஸ்**

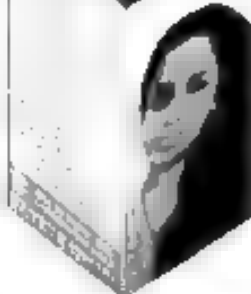
Old No 6 New No 11, வீராளி தெரு,  
 குத்தளம், கைலாஷ் நேரவட்டம் எதிர்ப்புறம்,  
 சென்னை, சென்னை 000 003, தமிழ்நாடு.  
 Ph: (044) 53053923, Cell: 98403-52142  
 E-Mail: kailashtravels\_chennai@yahoo.com

**அழகு மிளிரும் அடர்த்தியான கூத்தலுக்கு**  
**தம்பகமரண ஒரே கூத்தல் எதலம்**

**குண**

**கூத்தல் எதலம்**

**உங்கள் கோல் அடர்த்தியோடு திருப்பிறது ?**



- + தீவிர குண கூத்தல் எதலத்து தடவினா புத ஊட்டம் திறந்த உத்தியோக லுபம் உலகை கோத்திறகு தகுந்த முறையில் அளவத்து ஊட்டவகையும அளிக்கிறது உலகை கோல் ஆரோக்கியமாக, அடர்த்தியாக திறன் செய்கிறது.
- + கூத்தல் தீவிர அருளையாக திருப்பதற்கு உதவும் செலனின் என்ற பெருமூக்கு அளி எதி அளிக்கிறது.
- + கோல் உத்தியோக, செங்குடைய திறம், தேத துளா, தலை அளியு, பொருகு மற்றும் செந்தில் செதில் உத்தியோக ஆகியவற்றை எல்லாம் தடுக்கிறது.
- + சித்த மருத்துவ முறைப்படி தயாரிப்பதால் எத்தயித பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாது.
- + பெண்கள் மட்டுமன்றி ஆண்களும் உபயோகிக்கலாம்



Mfrs:  
**Agasthiar Pharmaceuticals**  
 Post Box No: 588, Salem - 636 005

கறிவேப்பிலை, புதினா துவையல், பருப்புத் துவையல் போன்றவை செய்யும் போது அதில் கொஞ்சம் ஸ்பூனில் எடுத்து வைட்டாக ப்ரெட்டில் தடவி சாண்ட்விச் செய்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தும் பழக்கினால், வளர்ந்த பின் 'துவையலா, வேண்டவே வேண்டாம்' என்று ஓட மாட்டாங்க - ஜெயா மகாதேவன்



வாங்குவதையும், தங்கள் காரணத்தை தாங்களே துடைப்பதையும் பார்க்கலாம் பொது இடங்களில் வாரும் அவர்களைக் 'கண்டு கொள்ள' மாட்டார்கள். நம் பிரபலங்களுக்கு எப்போதும் பிறர் கவனம் தேவை "ஆதலா நீங்கதான் ஸோ ஆன் ஸோலா" என்று கேட்க வேண்டும் "என்ன அழகு நீங்க, ட்ரெஸ் எவ்வளவு க்லூட்" என்று பிறர் புகழ்ந்தே பழக்கமாகி விடுகிறது "நான் அமெரிக்காவில் டான்ஸ் க்ளாஸ் ஆரம் பிக்கப் போகிறேன்" "இவெண்ட் மேனேஜ் மெண்ட் செய்யப் போகிறேன்" என்று செல்லம் பலருக்கும், தங்களுக்கு இருபது ஆண்டு களுக்கு முன்பே அமெரிக்காவில் நடன வகுப்பிடுங்கும் நடனமாணிகள், பாடல்களுடன் போட்டி போட முடியாது. அமெரிக்க மெலிண்டர்மீம் வாழ்வில் கலக்கவும் பல ஆண்டுகள் பிடிக்கும். சராசரி வாழ்களை போர் அடிக்க, 'புகழ் என்ற போதை விவிர்த்து விடுபட முடியாமல்' 'இங்கும் அங்குமாக' அலைந்து விட்டு பிறகு இந்தியாவுக்கே திரும்பி விடுகிறார்கள். எதற்காக இத்தகைய திருமணங்கள்? அமெரிக்க வாழ்களை முறையைப் புரிந்து கொள்ளாததால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் இவை.

அமெரிக்க டாலரின் மதிப்பும் பல தவறான கணிப்புகளைத் தோற்றுவிக்கிறது. டாலர் ரூபாயாக மாறும் போது அதன் மதிப்பு அதிகம் ஆனால் அது டாலரைச் செலவழிக்கப்படும் போது, ஒவ்வொரு நாள் மும் கணக்குப் பார்க்கப்படும் நம் நாட்டிலிருந்து அமெரிக்கா சென்று பணிபுரியும் அனைவரும் ராஜ வாழ்களை வாழ்கிறார்கள் என்பது மிகத் தவறு. ஆண்டுக்கு ஐயபதா விரம், அறுபதாவிரம் டாலர்களை மட்டுமே சம்பளம் வாங்கும் ப்ரோக்ராமர்கள் போன்றவர்களின் வாழ்க்கைத் தரம் மிகக் குறைந்ததாகவே இருக்கும். நினைத்தபடி செலவு செய்ய முடியாது. மனைகை சாமான் களைக் கூட எங்கு குறைந்த விலையில்

கிடைக்கிறது என்று தேடித் தேடித்தான் வாங்க வேண்டும்.

அதோடு அமெரிக்காவில் வேலைகள் நிலையானதல்ல. மிக உயர்ந்த பதவி விலிருப்பவர்கள் கூட மறுநாளே வேலை விவிர்த்து விவக்கப்படலாம். திடீரென வேலை போனால், இந்தியர்கள் நிலை குளவந்து போய் விடுவார்கள். அமெரிக்க மாப்பின்னை தேடும் பலருக்கும் புரியாத விஷயங்கள் இவை.

கடைசியாக, முகவியுடைய விஷயம், ஆண, பெண் உறவு பற்றியது. இந்நிவாவி லிருந்து அமெரிக்காவிற்குப் படிக்கச் செல்பவர்கள், வேலைக்குச் செல்பவர்கள் இருபாலருக்குமே ஆண, பெண் உறவு மிக சகஜமான ஒன்று. மேல்தாட்டு நாகரீகத்தில் வயதுக்கு வந்த ஆண், பெண் சேர்ந்து வாழ்வது சாதாரணமான விஷயம் நம் இந்திய ஆண்களும், பெண்களும் மேற்கத்திய சூழலில் மிகச் சலபமாக உறவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறார்கள் என்பது அமெரிக்கப் பள்ளலக்கழகச் சூழலில் வசித்துள்ள எனக்குத் தள்ளாகவே தெரியும் இத்தகைய உறவுகளைப் பற்றி அவர்கள் தம் பெற்றோர்களுக்குக், உறவினர்களுக்கோ தெரிவிப்பதே இல்லை இந்த உறவுகள் ஒருபுறமிருக்க, பெற்றோர்களைத் திருப்திப்படுத்த ஐயி, தட்சதிரம், பணப் பொருத்தம் பார்த்து அவர்கள் தீடிய பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கொஞ்சமும் தயங்குவதில்லை. அமெரிக்கப் பெண்களிடம் குடும்ப அமைப்பைக் காப்பதற்காகத் தங்கள் பெரிய தியாகம் செய்வது போய் கதை விட்டு விட்டு சலபமாகப் பிரிந்து விடுகிறார்கள்.

நாளைந்த ஒரு மாணவர் ஒரு அமெரிக்கப் பெண்ணுடன் தாலு ஆண்டுகள் சேர்ந்து வசித்து, ஒரு குழந்தையும் பெற்றுக் கொண்டார் பெற்றவர்களிடம் இதை மறைத்து விட்டு, திருநெல்வேலியில் ஒரு திருமணமும்

## 4 காய்க் கிழங்கு



© 2002 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 252: 105–112

தமிழக அரசு தனது உத்தரவு மூலம் இவர்களை நிரந்தர இயங்கச் செய்யக்கூடியது. ஆனால், இவர்களுக்குப் பதவி உயர்வு வழங்குவதில் தாமதமாகிறது. இதனால், இவர்கள் அரசுக்கு எதிராக போராட்டம் நடத்தி வருகிறார்கள். இவர்களை நிரந்தர இயங்கச் செய்ய அரசு உத்தரவு பிறப்பித்தது. ஆனால், இவர்களுக்குப் பதவி உயர்வு வழங்குவதில் தாமதமாகிறது. இதனால், இவர்கள் அரசுக்கு எதிராக போராட்டம் நடத்தி வருகிறார்கள்.



செய்து கொண்டார். அமெரிக்க காதலி வேறு ஒருவருடன் வாழப் போனாலும், குழந்தையை அடிக்கடி இவரிடம் அனுப்பினார். முதலில் தன் கணவனுடைய சுக நலன்பரிகள் குழந்தை என்று நினைத்த மனைவி, உண்மை தெரிந்த போது திடுக்கிட்டாள். தன் கணவனின் செயல், பேச்சு எதுவும் அவளுக்கு இப்போது நம்பிக்கையில்லை. மிகப் பெரிய மன உணர்ச்சிக்கு ஆளாகியவளாக இந்தப் பெண்மணி. அவர் இப்போது நிறைமாத கர்ப்பினி வேறு.

வேறு சிலர், அமெரிக்க வாழ்க்கையில் கத்திரும் செக்ஸுவாலிட்டி இவற்றால் மிரண்டு, இந்தியாவிலிருந்து வரும் மனைவியை மிக மோசமாகக் கட்டுப்படுத்தவும் செய்கிறார்கள். மங்களகரமானவியே இத்தகைய சில கடிதங்களை தான் படித்துள்ளேன்.

உலகப் புகழ்பெற்ற மேதை அம்பாடியின் மனைவி சங்கீதாவுக்கு இழைக்கப்பட்ட கொடுமைகளை நாம் படித்தோம்.

மேல்தாடுகளில் வசிக்ரூம் மாப்பின் ணாகள் அனைவருமே பிரச்சனை ஏற்படுத்துபவர்களா என்றால் உடனடியாக இல்லை. ஆனால் பிரச்சனைகள் தோன்றுவதற்கான வாய்ப்புகள் மிக, மிக அதிகம் காரணம். மாறுபடும் கலாசாரக் குழப்பங்கள்.

பெண்களைப் பொறுத்தவரை மேல்தாட்டு மாப்பின்னை வேண்டும் என நினைப்பவர்கள், கணவரை சாராமக தங்கள் படிப்பால், தகுதியால், வேலையால், மேல்தாடு சென்று, அந்த வாழ்க்கை முறை பற்றிய பின் மாப்பின்னை தேடுவது நல்லது. அது முடியாதவர்கள், பின்னை தேடும் போதே, அவர் எந்தவித வினாவில உலளார், உடன் செல்ல முடியுமா, வேலை செய்வ முடியுமா போன்ற விவரங்களைக் கேட்பதுடன், எம்பல்களிலும் இந்த வினாவில் உள்ள நபருடைய மனைவி அவருடன் வசிக்க முடியுமா போன்ற விவரங்களைக் கேட்டு அறிவ வேண்டும். இது மிக முக்கியம்.

வெளிநாட்டு மாப்பின்னைக்கு வாழ்க்கைப்பட நிலைகளும் பெண்கள் உடல் உழைப்பிற்குப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும் இங்கே விட்டில் அரை டஜன் வேலைகாரர்கள் இருக்கலாம். ஆனால் வெளிநாடுகளில் சமையல், வீட்டுச் சுத்தம், குளிர் இனிதிரி செய்வது, கார் ஓட்டுவது, கழிவறை வாய்ச் சுத்தம் செய்வது என்று உழைக்கத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

தனது படித்து வேலைக்குப் போகும் பெண்கள், தங்கனால் வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்க முடியுமா என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மருத்துவர்கள், சுவை டிண்ட போன்ற படித்த பெண்கள் வேலைக்குப் போக முடியாமல் தலிப்பதையும் பார்த்திருக்கிறேன்.

தம சினிமாக்களில் மட்டும்தான் ஹீரோ அமெரிக்கா செல்ல வேண்டும் என்று நினைத்ததும் மறுதலான பாராவது அவருக்கு உயர பதவி அளித்து, அன்றிரவே, அவர் பள்ளி ஏறுவார். உண்மையில் இது சாதகியமே இல்லை. அமெரிக்காவில் வேலை செய்ய விசா கிடைப்பது கலப்பமல்ல. அதற்கான தகுதிகள் வளர்ப்புக்கப் பட்டுள்ளன எனவே வேலை கிடைத்தாலும் விசா கிடைப்பது மிக அரிது. விசா கிடைக்க பல மாதங்கள் அல்லது ஆண்டுகள் உட ஆகலாம் இதைப் பெண்னைப் பெற்றவர்களும், படித்த பெண்களும் புரிந்து கொள்வது நல்லது.

இந்தியாவில் வேலையிலிருந்து கொண்டு, அது மாதம், ஓராண்டு என்று ப்ராஜக்டில் வெளிதாடு செல்வது கலப்பமானது. அதிக பிரச்சனைகின்றி ஜாஸியாக, மாறுபட்ட வாழ்க்கை முறையை அனுபவித்து விட்டு, கைசில் சிறிது பணமும் சேர்த்துக் கொண்டு வந்து விடலாம்.

வெளிநாட்டு மாப்பின்னையை மாணத்து கொள்வதில் திறைய சௌகரியங்களும் உண்டு நச்சு, நச்சு என்று மாமியார், உறவினர், அடுத்த வீட்டுக்காரர் என்று சமுதாய சதொல்லல்கள் இருக்காது! தம் இஷ்டப் படி வாழலாம் கணவன்மார்க்கள் வீட்டு வேலைகளில் உதவுவார்கள். கற்கும் ஆர்வ முனை பெண்கள், அமெரிக்காவின் அற்புதமான வாசக சாலைகளைப் பயன்படுத்தலாம். கல்யாணக கார் ஓட்டிக் கொண்டு பல இடங்களுக்கும் தனியே செல்லலாம், சமையல் போன்ற பயங்கள் கிடைப்பாது, கதமான கற்றுச் சூழல், தாசிலாளர் மனிதர்கள், கௌரவமான வாழ்க்கை, சேர்ந்து படிக்க எத்தனைவிதமான கோர்ஸ்கள்!

எல்லாமே சாதகமாக அமைத்து விட்டால், வெளிநாட்டு வாழ்க்கை கவாரகிய மானதுதான். ஆனால், அது சாதகமாக அமைவ திறைய ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும். படித்த பெண்களும், அவர்களின் பெற்றோர்களும், டாலரை மட்டும் நினைத்து மயங்காமல், மற்ற விஷயங்களையும் அளவிட வேண்டும்.



சந்தோஷப் பொழுதுகள் எதுவானாலும்



பாண்டி ஸ்டார், சென்னை PH: 2 43 12345  
அடைபார், அண்ணா தவர், மயிலாப்பூர், அகோக் நகர்

கோவை பொன்னச்சி மெட்டுப்பாளையம் திருப்பூர் ராமேஸ்வரம்  
சேலம் கரூர் திருச்சி மதுரை பெங்களூர் ஹைதராபாத்





ரம்யா நாகேஸ்வரன்

# போதிமரம்!

“அம்மா! நம் வீட்டுலே ரொம்ப நான் முன்னடி வாடையைக்கு இருந்தாங்களை விடலா மாமி, அந்த மாமிபோட அட்ரஸ் இருக்கா” அமேரிக்க வாசனைவுடன், இரண்டு ராட்சஸப் பெட்டிகள் பாதி திறந்த நிலையில் சாயான்களுக்கு தரவே அயர்ந்திருந்த என்னை ஆச்சர்யத்தோடு பார்க்குள் அம்மா

“என்ன எல்லா” என்று 24 மணி தேரம் 11.30 மணிக்கு, அதுகாலமே 10-12 வகுக்கும் முன்னடி காள் பண்ணிட்டுப் போன மாமிவை பத்திக் கேட்கறே! மாமிக்குத் தெரிஞ்சாவங்க வசூலாவது வாஷிங்டன்ல பராததிலா”

“இவ்வெல்லா இது வேற காரணத்தாலாக அட்ரஸ் இருக்கா இல்லையா?”

என்னுடைய பிடிவாதக் குணம் தெரிந்த அம்மா, “அப்பாவைக் கேட்டுப் பார்க்கறேன், சொந்த வீடு கட்டிட்டுதான் போனா விடலா அதே இடத்துல்தான் இருப்பான்னு நினைக்கிறேன்” என்று சொல்லிவிட்டு இரண்டு வகுடம் கழித்து வந்திருக்கும் பேரன் பேத்திக்காக துடை செய்வ ஆரம் பித்தான்

தடவவேளை! அப்பாவிடம் அட்ரஸும் போன் நம்பரும் இருந்தது. அடுத்த தாளே போன் செய்து, அட்ரஸை சரிபார்த்துக் கொண்டு கிளம்பி விட்டேன். ஏழு வயது ஞாலன் நூத்தாவின் மடியில் அமர்ந்து வீ.தி.பு.யில் ராமராமனம் பார்த்துக் கொண்டே, “தாத்தா, ஏன் ராமி எல்லாப் பிழிவெய்யுட டாட்டை போடறாரு?” என் நான் தானே வயது கிருதி ஓடி வந்து “அம்மா! பாட்டி ஏன் பள்ளாட்டிட்டே போறாங்க!” எவ்வளவு துணி! பூனா செய் என அம்மாவைப் பார்த்து “ரெண்டு பேரும் ஒரு தர் அவர்ல சமாத்தா இருக்கணும்” என்பாள்

“இன்னும் ஜெட் லாக கூட போகலா! அதை, பெரியமமா லார் விட்டுக்கும் போகலா” இப்ப என்ன முக்கியமான வேலை விமலா மாமிவிட்டே!” என்று புலம்பின அப்பாவிடம் மழுப்பலாகச் சிரித்து விட்டுப் புறப்பட்டேன்.

ஒரு மணி தேர கார்ப் பயணத்தில் நினைவுகள் அலைபாயத்தன!

“அழகி, பேரழகி, உலகத்து அழகியே” நான், என் தோழிகள் ரமா, பாசிராதி மற்றும்





கேழ்வரகு மாணியில் ஒரு பீடி பாசிப் பருப்பை சிவக்க வறுத்துப் போட்டு, தேங்காய்த் துருவல், வெயிலப்பாசு சேர்த்துப் பிசைத்து கொழுக்கட்டை களையப் பிடித்து ஆவியில் வேக வைத்தேன். மாணா நேர சபனாக்கு சத்தான கொழுக்கட்டை சரப்பீட குப்பராயிருந்தது.

• ஜெயா மகாதேவன்.

அவன் தம்பி பரகாஷம் சோத்து இதுபா பாட்டை விமலா மாமியின் பெண் உமா வைப் பார்த்துப் பாடுவோம். உமா மாய பதற்கு கமாராக இருப்பான் திரும் உமரி அதுவும் தவிர கள்ளத்தில் ஒரு பெரிய மச்சம் வேறு! அவனைச் சீண்டுவதற்காக நாங்கள் தூலவாரும் அழகி என்ற சொல் வகுவித மாதிரி பல பாட்டுகளை இயற்றி இருக்கோம். உமா அழுது கொண்டே மாயி விடும் ஒடுவாள். மாயி எப்பொழுதும் சிரித்த முகத்துடன் இருப்பார் உமா அழுது பொழுது, கள்ளகில் சிந்து யனி தெரிவும ஆவால் சிரிப்பு மாறாது

"நீங்கிளெல்லாம் சமத்துதானே? அவளைக் கேலி பண்ணாதிங்கப்பா" என்று கெஞ்சம் குரலில் சொல்வார் "சரி மாயி" என்று சொல்லி விட்டு அந்த இடத்தை விட்டு ஓடி விடுவோம். இரண்டே தானிக் மறுபடியும் இதே சிகரவுகள் தொடரும்.

கொஞ்சம் பெரிவயசாக ஆண்டவுன் கேலி செய்வது குணத்தாலும் உமாவை விட நாங்கள் எல்லோரும் அழகு என்ற கர்வம் இருக்கத்தான் செய்தது. சிறு சிறு செயல்களில் அது வெளிப்பட்டது. புண்ணை மாறாமல் அதை எதிர்கொண்டார் விமலா மாயி. உமாவும் அதைப் பொந்தாக சட்டை செய்த மாதிரி தெரியவில்லை.

இப்பொழுது நினைத்துப் பார்க்கும் பொழுது மிகவும் அவமானமாக இருந்தது.

சே! மற்றவர்களின் அழுக்கையில் சத்தோடிப்படுகிற ஒரே துன்பம் மனித துன்ப மாகத்தான் இருக்க முடியும்.

பிறகு அவர்கள் காலி செய்து கொண்டு போய் விட்டார்கள். தானும் கல்லாணம் ஆகி வாஷிங்டன் வந்து விட்டான். ஷரவன், க்ருதி பிறத்தார்கள். திரும் மற்றும் பழக்க வழக்கங்கள் வித்தியாசமாக இருப்பதால் அயல்வப்பொழுது பள்ளியில் சீண்டல் கை. அவமானங்கள். க்ருதி ஒரு நாள் அழுதபடி சொன்னாள்,

"அம்மா, என் தலைமுடி கோல்டன் கலர்லே இல்லாததால் நான் விளையாட்டிலே ஒரு நாள் கூட கவின் ஆக முடியவில்லை"

என் கணவரின் தலைபர் ஷரவனிடம், "நீ அப்பா மாதிரி இகாணமிஸ்ட் ஆகப் போவியா இல்லே டாக்டரா?" என்று கேட்டவுடன் அவன் முகம் சிவக்க, கண் ணீரை அடக்கிக் கொண்டு, "நான் சாக்ஸெட் கலா என்னாலே அடெல்லாம் ஆக முடியாது" என்றான். மெதுவாக, "யாருடா கண்ணா அடபடி சொன்னா?" என்றவுடன், "என் கூடப் படிக்கிற ஆலன்" என்றான்.

செப்டெம்பர் 11க்கு அப்புறம் சீண்டல் உமா அதிகமாயின. வாயைத் திறந்து ஷரவன் சொல்வாதபோதிலும் பள்ளியிலிருந்து திரும் புரம் பொழுது அவன் மூக்கும். காது நுனி களும் சிவந்து இருப்பதை வைத்துப் புரிந்து கொள்பேன். "அண்ணாக்கும் ஆவறுக்கும் இன்னிக்கு என்னட. ஆலன் அண்ணா வைப் பார்த்து கோ பாக்கு யுவர் கண்டிரின்னு சொன்னான்" என்று ஒருநாள் சொன்னால் க்ருதி மிகவும் வசீகரத்து. சட்டென்று விமலா மாமியின் முகம் கண் முன்னே தோன்றியது. இந்நியா வந்தவுடன் மாமிவைப் பார்க்க வேண்டும் என்ற வலராக்கியதொடு நான் வந்தேன்

பல்லாயிரம் மைல்கள் தள்ளி இருக்கும் ஒரே பெண் சத்தோடிமாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் பெற்றோர்கள் நினைப்பார்கள். அதனால் ஷரவன் எல்லாப் பாடத் திலும் ஏ வாக்ருவான் என்பதும் க்ருதி மேசிலாண்ட் கோவிலில் பாட்டு பாடினான் என்பதும் மட்டுமே அவர்களுக்கு எமெயில் தவறாமல் வரும் விஷயங்கள்.

இதோ வந்து விட்டது வீடு. விமலா மாயி சிரிப்பு மாறாமல் இருந்தார். சில கருக்கல்

கருத்து நடுவே பூத்த புன்னடை மண்ணை வருடியது. "இவ்வளவு வருஷம் கழிச்ச குரூபகம் வைக்கப்பட்டு வந்திருக்கிறேன் வைஷு. ரொம்ப சந்தோஷம்" என்றார்.

"பாவமன்னிப்பு கேட்க வந்திருக்கேன் மாமி" என்று குரூபகம் எல்லாவற்றையும் சொன்னேன். "மாமி! இப்போதான் ஒரு தாயோட வலி என்னவென்று நான் புரிஞ் கண்டேன். நீங்க எப்படி அமைதியா சமாசரிச்சீங்க மாமி?"

ஆதரவாக என் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டார் மாமி. "எப்பதிலும் இதுக்கா இவ்வளவு அப்பெயர் ஆயிட்டே? சில குழந்தைகள் தன் செயல்களோட வினைவுகள் புரிவாம தவறுகள் செய்வதாங்க. கேலி செய் யறவுங்களை நினைச்சு வருத்தமோ, கோபமோ படுவதை விட நம்ம குழந்தை களை மனாஜியாசவும், அறிவுபூர்வமாகவும் உலுக்கதை சந்திக்கத் தயார பண்ணணும். நீ சோர்ந்தாலோ, உடைத்தாலோ நிச்சயமா அது குழந்தைகளைப் பாதிக்கும் சம்பிபுத தன்மையையும், தன்னம்பிக்கைகளையும் வளர்க்கிறது ஒரு தாயோட முக்கியமான கடமை. நான் உமாவிட்டே என்ன சொல்லு வேன் தெரியுமா? உடவுன் சில பேருக்கு அழகை நர்றான், சிலருக்கு அறிவை. இன் னும் சிலருக்கு வேற சில நல்ல குணத்தை. பலவிதமான பூக்கள் இருந்தாலும் எல்லாப்

பூக்களும் அழகுதான். ஆனால் மதர் தெர னாலும் அழகுதான் இல்லீயா? நான் உமா யோட நல்ல குணங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தேன். வெளித் தோற்றத்தை விட முக்கியமான விஷயங்களை அறிமுகப் படுத்தினேன்."

மனதில் கொஞ்சம் அமைதி பிறந்தது. "உமா எப்படி இருக்கா மாமி?" என்றேன்.

"கல்லாணம் ஆகி சந்தோஷமா பெங் குதூல இருக்கா ணன் வாங்கவேஜ் கத்துக் கிட்டு காது கேட்காத குழந்தைகளுக்கு மச்சா இருக்கா எவ்வளவு குழந்தைகளுக்கு வழிகாட்டறா தெரியுமா?" நிறைவேடு பண்ணைத்தூர் மாமி. "வித்யாசங்கன் கொண் டாடப்படுகிற காலம் நிச்சயம் வரும் வைஷு இப்ப நீ புரிஞ்சுக்கலையா? கல லைப்படாதே! நீ காந்தி பிறந்த நாட்டி வேந்தர் அமெரிக்கா போயிருக்கே. அதை மறந்துடாதே" என்றபடி. விடை கொடுத் தார்

மாமி சொன்னது புரிந்தது. குழந்தை களைத் தயாரப்படுத்த வேண்டும். அதுதான் சிறந்த வழி. ஆனால் மாமிவிடம் மனப்பூர்வ மாக மன்னிப்பு கேட்டதால் இனிமேல் ஆலன் றாவளை கிளிடல் செய்ய மாட் டான் என்ற நம்பாசை மனதின் ஓரத்தில் ஒட்டிக் கொண்டு போக மறுத்தது!

**வாழைப் பூ பாத் :**

ஒரு வாழைப் பூவைச் சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கி, ஒரு கப் மோரில் (கெட்டி யான மோரில்) பிசிறி, அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு குடு படுத்திய எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து, வாழைப் பூவுடன், தேனையான உப்பும் சேர்த்து வதக்கவும். தேனையிட்டால், சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வதக்கலாம்.

பூ நன்றாக வெத்ததும், தனியாக உடைப் பருப்பு, இரண்டு சிவப்பு மிளகாய் எண்ணெயில், சிவக்க வறுத்து, பொடி செய்து மேலும் வறுத்த வேர்க்கடலையும், பாதியாக உடைத்து, சேர்த்து இறக்கி விடவும். பிறகு சாதத்துடன் கலவையும் கலந்து, இரண்டு ஸ்பூன் தெய் விடவும். வாழைப்பூ பாத் அபார ருசியுடன் இருப்பதோடு, உடலுக்கும் நல்லது.



- என். சுத்திரி.



நாள் ஸ்தம்ப  
ஸாயி நிறுவனத்தில்  
கூடத் இருபது வரு  
டங்களாக 'ஜோதி  
த்யானம்' என்பதை  
நிறைய பேருக்குச்  
சொல்லிக் கொடுத்து  
அதன் மூலம் அவர்  
களும் பவனிதமான  
பலன்கள் பெற்றிருக்  
கின்றனர்.

திப ஒளிவை  
அலமத்து. அந்த திபத்  
தைப் பார்த்துக்  
கொண்டே, இரு கண்  
களுக்கு மத்தியில் உள்ள  
நெற்றிப்பொட்டின் வழியாக  
கக் கள்களை மூடிச்  
கொண்டு சொல்லிக்  
கொண்டே உடம்பின் எல்  
லாய் பகுதிகளுக்கும் கொண்டு  
சென்றால், உடம்பின் எழுவ பகுதி  
யிலும் உள்ள ஸிவாதிசனாக குணப்  
படுத்தலாம் மூலம், பவுத்தம் ஆகிய  
ஸிவாதிசனாக கூட இந்த முறையைய  
பிரயோகித்து பூரண குணம் ஏற்படுத்த  
லாம்.

இந்த ஜோதி த்யானத்தை ஆன்  
பென் இருப்பவரும் எட்டு வயது முதல்  
முதிர்ந்த வயதாவவர்கள் வரை, யார்  
வேண்டுமானாலும் அனுஷ்டிக்கலாம்  
காலம், மாலை இரு வேளை  
களிலும் வெறும் ஸயிதரில் செய்தால்  
நல்ல பலன் கிடைக்கும்

**செய்முறை :**

திபம் ஏற்றி, கீழே பாய விரித்து,  
அதன் மேல் மெய்விட துணிவை  
விரித்து, பத்மாசனத்தில் உட்கார்  
வேண்டும். திப ஒளி நம் கண் எதிரே  
நேராக இருப்பது போல் உயரத்தில்  
இருக்க வேண்டும் ஜோதியின் ஒளியை  
நன்கு பார்த்துக் கொண்டே  
இருக்க வேண்டும் காயத்ரி  
மந்திரம் சொல்லவும்.

# ஜோதி த்யானம்



தம் பூர் புவ  
ஸாவ: ததஸ  
விதூர் வரேண  
உம் பச்சோ

தே வ ஸ் ய  
திவிரி தியோ யோ  
த : பரசோதயாத்  
தும் நம் சிவாய  
(108)

அந்தர் ஜோதி  
பவிர ஜோதிர்  
பரயத் ஜோதிர்  
பராம்பர

ஜோதிர் ஜோதி  
ஸ்வயம்ஜோதிர் ஆத்ம  
ஜோதிர் சிவோம்யஸ்வம்  
திபம் ஜோதி  
பரம்பரம் திபம் ஜோதி  
பராம்பர

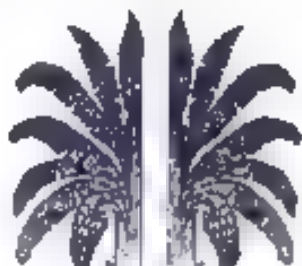
திபேன தூரதே பாயம்  
ஸத்தகா திபம் ஸர்ஸ்வதி

இந்த ஜோதிதான் ஸ்வாமி,  
ஸ்வாமிதான் ஜோதி இப்பொழுது  
ஜோதியானது இரண்டு புருவங்  
களுக்கு மத்தியின் வழியாக தளவப்  
பகுதி பூர பாயி இருக்கிறது தளவ  
சின் ஆயிரம் இதழ் கொண்ட தாமரை  
(ஸுமரார) கக்கரையில் போய் ஜோதி  
படும் போது மூளை எல்லாம் பரகாச  
மாக இருக்கிறது தளவ காரியம் செய்ய  
முனை தயாராக இருக்கிறது

இப்பொழுது ஜோதியானது  
முதுகுத் தண்டின் வழியாக ஆன்மிக  
நெருத்தலத்திற்கு (வலது பக்கத்தில்)  
வருகிறது இந்த ஜோதிதான் இங்கு  
இருப்பவர்களிடமும், இந்தத் தெருவில்  
உள்ளவர்களிடமும், இவ்வுலகில் இருப்  
பவர்கள் எல்லோரிடமும், இந்த  
உலகில் உள்ள அத்தனை ஜீவராசி  
களிடத்திலும் இருப்பதால், நாம் எல்  
லோரிடமும் அன்பாக இருப்போம்.  
எல்லோரும் நம்மிடத்திலும் அன்பாக  
இருப்பார்கள்

இந்த ஜோதியானது  
கொஞ்சம், கொஞ்ச





விட்டு விசேஷ நாட்களில் வாழை  
இலைகள் மீத்து விட்டால் அதனை  
நியூஸ் பேப்பரில் சுற்றி மிளகாய்க்  
கவரில் போட்டு அப்படியே  
ஃப்ரிஜில் வைத்து விட்டால்  
பத்து நாட்களானாலும்  
ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும்.  
- வசுதேவி

மாக, முதுகுத்தண்டின் வழியாக மேலே ஏறி, இடது கண், வலது கண் முழுவதும் பரவி இருக்கிறது. ஆதலால் இரண்டு கண்களும் நல்லதையே பார்க்கும், கெட்டதைப் பார்க்காது. கண்களில் நீர்க்கமான பானை இருக்கும் இப்பொழுது ஜோதியானது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வலது காது மற்றும் இடது காது முழுவதும் பரவி இருக்கிறது இரண்டு காதுகளிலும், ஜோதி பரவி இருப்பதால் காது நவ்வதையே கேட்கும் கெட்டது எதையும் கேட்காது. எனவே இரண்டு காதுகளிலும் எத்த வியாதியும் இல்லை.

இப்பொழுது ஜோதியானது மூக்கில் பரவி இருக்கிறது. ஆதலால் மூக்கு நல்லதையே கவாடிக் கும். கெட்டது எதையும் கவாடிக்காது. மூக்கில் எத்த வியாதியும் இல்லை. இப்பொழுது ஜோதியானது முகம் முழுவதும் பரவி இருக்கிறது. எனவே முகம் தெஜ்ஸாக இருக்கிறது முகத்தில் எத்த வியாதியும் இல்லை. இப்பொழுது ஜோதி தொண்டைப் பகுதி முழுவதும் பரவி இருப்பதால் தொண்டையில் எத்த வியாதியும் இல்லை.

இப்பொழுது ஜோதி வலது தோள் பட்டை, கை, விரல் நுனி முடிய பரவி இருக்கிறது. அங்கிருந்து இடது தோள் பட்டை, கை, விரல் நுனி முடிய ஜோதி பரவி

இருப்பதால் இரண்டு கைகளும் நல்ல காரியங்களுையே செய்யும். அடுத்தவர்களை அடிக்காது. பிறர் பொருளைத் திருடாது. இரண்டு கைகளும் நல்லதே செய்வதால் அவைகளில் எத்த வியாதியும் இல்லை. இப்பொழுது ஜோதியானது மார்புப் பகுதி முழுவதும் ப்ரகாசப்படுதிக் கொண்டே போவதால் அங்கு எத்த வியாதியும் இல்லை.

இப்பொழுது ஜோதி வயிறு முழுவதும் பரவி இருப்பதால் வயிற்றில் உள்ள கெடுதலை எல்லாம் ஜோதி எரித்து விடும். ஆதலால் வயிற்றில் எத்த வியாதியுமில்லை. அங்கிருந்து ஜோதியானது மர்மஸ்தானம் வரையும் பரவி இருப்பதால் அங்கு எல்லாம் எத்த வியாதியும் இல்லை. அங்கு இருந்து வலது இடுப்பு, தொடை, முட்டி, கால், பாதம், விரல்கள் நுனி முடிய பரவி இருக்கிறது. அங்கிருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இடது இடுப்பு, தொடை, முட்டி, கால், பாதம், விரல்கள் நுனி முடிய ஜோதி பரவி இருப்பதால் இரண்டு கால்களிலும் எத்த வியாதியும் இல்லை.

அங்கிருந்து ஜோதியானது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மேலேறி இடுப்புப் பகுதி முழுவதும் பரவி இருக்கிறது. அங்கு எல்லாம் தடக்கு எத்த வியாதியும் இல்லை. இப்பொழுது ஜோதி முதுகுத் தண்டிற்குக் கீழ் மூலாதாரச் சக்கரத்தில் இருக்கிறது. மூலாதாரச் சக்கரம் : இதற்களைக் கொண்டு விவப்பு திறத்தில் இருக்கிறது. எனவே அங்கு எல்லாம் தடக்கு எத்த வியாதியும் இல்லை. இப்பொழுது ஜோதியானது முதுகுத் தண்டின் வழியாக மேலேறி ஆன்மிக ஐந்தவதில் இருக்கிறது.

இந்த ஜோதிதான் ஸலாமி, ஸலாமிதான் ஜோதி ஜோதிதான் உலகம். உலகமே ஒரு அக்ஷி குண்டம்தான். அதற்குள்ளேதான் நாம் எல்லோரும் இருக்கிறோம். நம்முள் இருக்கும் கெட்ட எண்ணம், கெட்ட பேச்சு, கெட்ட செய்கை எல்லாவற்றையும் ஜோதியில் எரித்து விடுவோம். நல்ல திணைவு, நல்ல பேச்சு நல்ல செயலுடன் நல்லவர்களாகவே இருப்போம்.

இந்த ஜோதிதான் குலதெய்வம். நாம் இப்பொழுது குலதெய்வக் கோவிலில் இருக்கிறோம் பிராகாரம் சுற்றி வந்து, சன்னிதி

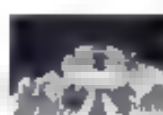
# மகளிர் தீர்ப்பே, மகேசன் தீர்ப்பு!



எதா முகவரில் சம்பந்திட்டு இருந்த வரை  
எதா டெலிவர்தான். ஆகா, காளி வாங்கிவைப்பதும்  
நிலைமையே தவறாத பாற்றிடுக.



3 விட்டமிருந்து 12 விட்டம் வரை கிடைக்கும் காளி ஸ்டெயின்லெஸ்  
ஸ்டீல் குக்கரோட விசேஷமே அடுத்த கார்ப்புயுட்டு  
பாட்டம் தான். சமையலை பக்குவமாக சீக்கிரம்  
முடிப்பதோடு எரிபொருளையும் மிச்சப்படுத்துகிறது. அடியும்  
பிடிக்காததால் கழுவி சுத்துவதாக வைத்துநுட்பது கொம்பு உலையும்.  
காளியில் குக்கர் மட்டுமின்றி அமைத்து வரையாள சமையல்  
பாத்திரங்களும் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல், கார்ப்புயுட்டு  
பாட்டத்துடன் உள்ளதால் அமைவரின் இயல்புகளில்  
மட்டுமின்றி உளவாக்கிலும் காளி இடம் பெற்றுள்ளதில்  
ஆச்சரியமென்றி !



## காளியோட பிச்சிச் சேப்பு சித்தம்



டபர் வர்த்தில்  
வைப்பது



பாதுகாப்பான சமையலுக்கு  
உறுது வர்த்தில் ரிசர்



ரிசர்வ்  
பாஸ்ட்ருக்குகைய  
சேப்பு வர்த்தில்



PHOENIX

**kali**

**PHOENIX**

PRESSURE COOKER

காளி ஸ்டீல் & இயல்புகளில் இயல்புகளில் சமையல் சித்தம்  
42/451-4, சென்னை சாலை, பெருங்கோட்டை-602 002. குடிசைகளை,  
மொன் : (0435) 2442926, 2443149 ஈ-மெயில்: kali\_kumb@sanchamel.in

SINCE 1947

பூஜை நாட்களில்  
ஸ்வாமியை வைத்து  
அவஸ்கரித்து நான்கு  
பக்கமும் வாழைக்  
கன்றுகளை வைத்துக்  
கட்டுவோம் அல்லவா?  
கொஞ்சம் உயரமான  
வாய்க்கல பூச்சாடிகளில்  
தண்ணீர் நிரப்பி அதனுள்  
வாழைக் கன்றுகளை  
வைத்து விட்டால்



இவைகள் வாடாமல் பச்சென்று இருப்பதோடு கன்றுகளை வைத்துக் கட்ட  
இடமும் தேடாமல் இருக்கலாம். (2) விட்டர் பெப்ஸரி மிராண்டா  
பாட்டில்லுகளில் அடியில் மணலும், தண்ணீரும் நிரப்பியும் உபயோகிக்கலாம்.  
சுழுத்துப் பாக பியர்ஸ்லிப் பாட்டிலுகளை விஷ்டி வரைய அக்ஷரமாகச்  
செய்ய வேண்டும்.)

- விஜயலக்ஷ்மி.

யில் வந்து கண் குளிரப் பார்த்துப் பகவா  
னைப் பிரார்த்தனை செய்வோம்

"ஹே! பிரபோ! எங்கள் கர்மவினை எல்  
லாம் நீர்த்து, எங்களுக்கு நல்வழியைக் காட்  
டுங்கள், ஹே! பிரபோ! எங்கள் பாபங்களை  
மன்னித்து நல்ல வழியைக் காட்டுங்கள்,"  
என்று பிரார்த்தனை செய்து, நமஸ்கரித்து,  
ஆசீர்வாதத்தைப் பெற்றுக் கொள்வோம்.

"இன்றைய நான் நல்ல நான். இன்று  
ஆரம்பிக்கும் எல்லாச் செயல்களும் நன்மை  
வையே தரும். இன்றைய நான் நல்ல நான்.  
இன்று ஆரம்பிக்கும் எல்லாக் காரியங்களும்  
வெற்றியையே தரும். காரணம் நானே  
வெற்றி. (3 நடவை) வெற்றியே நான் (3  
நடவை) வெற்றி எப்பொழுதும் என்னுட  
னையே இருக்கும். (தமக்கு ஆக வேண்டிய  
காரியங்களை இந்த நிலையில் கேட்டால்  
திக்கவும் நடக்கும்).

இந்த ஜோதிகள் எல்லாமி. ஹருதயத்  
தாமஸரயில் இருக்கிறார். அவருடைய  
பாதத்தில், சத்யம், தர்மம், சாந்தி பிரேமை,  
அறிமனச, வழியில் நடத்திக் கூட்டிக்  
கொண்டு போக வேண்டும் என்று கேட்டு  
அவரது ஆசிகளை வாங்கிக் கொள்வோம்.

தாம் சாப்பிடுவதை அவருடைய பாதத்தில்  
வைத்து பருகமாற்ப்பணம் சொல்லும்  
போது சாப்பாடு புனிதமாகிறது. அதனால்  
தமக்கு எந்த விவாதித்யம் வராது. தமக்குள்  
இருக்கும் எல்லாமியும் சாப்பிடுகிறார். எல்லாமி  
அங்கே உட்கார்த்து இருக்கிறார். ஜோதி  
வானது முதுகுத் தண்டின் வழியாக மேலேறி  
தலைப்பகுதி வழியாக புருவ மதியில்  
இருக்கிறது.

1. தயாராக இருக்கவும், 2. கண்ணனைத்  
திறக்க முயற்சிக்கவும், 3. மெதுவாகக் கண்  
னைத் திறக்கவும்.

அனாதோ மாட ஸத்கமய! தமஸோ மா..  
ஜோதிர்கமய! மருதயோர் மா..  
அமிர்தமமய!! ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி !

குளிர்ச்சி பரானாபாமம் :

சேலி, சித்லாரி, ஸத்தா செய்து முடிக்க  
வும். (நாக்கைக் குழல் போல நீளவாக்கில்  
கருட்டி அதன் வழியே மூச்சினை இழுத்து,  
ருக்கின் வழியே வெளியேற்றுவது சேலி  
பரானாபாமம்).

— பார்வதி ஹரிஹரன்







acceptable. Reply with horoscope to Box No. 18189

✦ Vadagan, Iyengar, Bharadwajam, Ratham, 21, PG, 5'6". Bank employed Chennai seeks suitable bride. Send horoscope to Box No. 18190

✦ North Arcot, Vadama, Iyer, Bharadwajam, Poornasathi, 2, Mera to fish place 26-185 & 2c. MBA, MNC Hyderabad seeks suitable qualified girl. Contact 044 2750664 Box No. 18191

✦ Madhwa, Kannada, Bharadwajam, Sathapam, 24, 175, fair, Software Professional seeks girl from same sect. Send Biocopy & Horoscope to Box No. 18192

✦ Vadama, Nairbhadracharya, Annabam, 24, 175, fair, clean habits MCA, Software Consultant, USA, M/Viva (Boy visiting India in February) seeks fair, good-looking girl. Submit acceptable Box No. 18193

✦ து. அ. ச. அ. ச. தேவதி, 36, 50 புலமன், 18, 200, தனியார் நிறுவனத்தில் செயலாளரின் பணிபுரியும் தலை பழக்கங்கள் உள்ள அங்குளுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள அல்லவையிலிருந்து அடுத்த மையான வேலை உட்பிரிவு சம்பளம் ரூபாய் 644-22310637 பெட்டி எண் 18194

✦ Iyer, Vadama, Vignarathnam, Poornam, 26, 5'8", B.Com., OCA (MHT), 35, 000/-p.m. Manager, Ratham. Mobile Settled at Lucknow, with mother, seeks good-looking girl from Bangalore family. Labhoni 844-2292720-9522 3190000 Box No. 18195

✦ Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Poornam, 21, 175, DMV, GDM 18 000 Per Company only son. Own House seeks suitable qualified preferably employed bride. Submit acceptable. Send Horoscope to Box No. 18196 Phone 044 25011846 (after 3 p.m.)

✦ து. அ. ச. அ. ச. தேவதி, 36, 50 புலமன், 18, 200, தனியார் நிறுவனத்தில் செயலாளரின் பணிபுரியும் தலை பழக்கங்கள் உள்ள அங்குளுக்கு படித்த வேலையிலிருந்து அடுத்த மையான வேலை உட்பிரிவு சம்பளம் ரூபாய் 644-22310637 பெட்டி எண் 18197

✦ கனிய பூங்காடு, தென்கு பிரபின் உத்தரம் சம்பளம், 31, அகரேட் 4800/- பிரிவினம், படித்த வேலையிலிருந்து அடுத்த மையான வேலை உட்பிரிவு சம்பளம் பெட்டி எண் 18198

✦ தென்கனிய, தட்சத்திரம் பனியி, வயது 38 பூங்காடு கோத்திரம், தொழில் பிரபேட், எலெக்ட்ரீஷியனாக வேலை செய்கிறது குடும்பம் பனியின பெண் தேவை வ. கனிய சம்பளம் பெட்டி எண் 18199

✦ Madhwa Kannada, Kachyala, Ravatha 41 years, 5'6". PGCA 5 T Software Engineer in Bangalore, seeks girl from same sect. Graduate working-willing to work in Bangalore from respectable family Box No. 18200

✦ Iyer, Brahacharanam, Kachyala, Poornasathi, 20, 181, 8.5 (Marvel MBA (MHT) employed MNC Chennai, seeks fair, Minikumar 185 ems, Professionally qualified girl employed Chennai/Bangalore send horoscope to Box No. 18201 (004) 5282627

✦ து. அ. ச. அ. ச. தேவதி, 36, 50 புலமன், 18, 200, தனியார் நிறுவனத்தில் செயலாளரின் பணிபுரியும் தலை பழக்கங்கள் உள்ள அங்குளுக்கு படித்த வேலையிலிருந்து அடுத்த மையான வேலை உட்பிரிவு சம்பளம் ரூபாய் 644-22310637 பெட்டி எண் 18202

வேலையில் செல்லும்/செல்லக்கூடிய குடும்பங்கள் காண பெண் தேவை உட்பிரிவு சம்பளம் 044-2245 2813 பெட்டி எண் 18202

✦ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Gothram, Viochan-4, Feb 1970/5.10" M.Com., MIT Diploma in Computers, Rs. 21,000/-p.m. Deputy Manager UTI Bank seeks suitable educated bride. Ph: 04345-225243. Box No. 18203

✦ Vachina, Athiya, Pannapannam-2/30/8.Com., (MBA), 5.4", very fair Business Manager Private, 25,000/-p.m. seeks graduate employed girl. Submit no hor. Box No. 18204

✦ து. அ. ச. அ. ச. தேவதி, 36, 50 புலமன், 18, 200, தனியார் நிறுவனத்தில் செயலாளரின் பணிபுரியும் தலை பழக்கங்கள் உள்ள அங்குளுக்கு படித்த வேலையிலிருந்து அடுத்த மையான வேலை உட்பிரிவு சம்பளம் ரூபாய் 644-22310637 பெட்டி எண் 18205

✦ Vadama, Koushikam, Viochan 4th padam B.Sc., 2006, 21, 165 Officer Limited Co., Chennai seeks domestic/employed/unemployed girl Box No. 18206

✦ ஆதிதிராவிட சிவகோத்திரம் 28, எம்.எ., எம்.டி 0000, வேலை மற்றும் கோத்திர தொழில், பனியினம், எந்த செட் பழக்கமும் இல்லாத வரதுக்கு, இந்துவில் எப்பிரிவினமும், தலை குடும்பம் உதர கோத்திரம் தெய்வத்திலுடைய தலை பெண் வேலை எரிய திருமணம் வாந்தினம் அவசியம் இல்லாமல் பெட்டி எண் : 18207

✦ Palghat Iyer Vadama, Koushikam, Poornam, 28, 181, 1m, fair good personality Asst Programmer Manager Customer care Bangalore Rs. 26000/-p.m. seeks suitable family smart, good-looking graduate girl from 34/18thm. Ph (Bos) 333 08 179 Box No. 18208

✦ Madhwa Kannada, Aravatha Vabbbala, Kousika, Nagar, 30 years, 5.4", O.Pharm, OCA, Pharmacist in a Major Hospital Colombo Rs. 4100/- seeks graduate employed/unemployed girl. Submit no hor. Box No. 18209

✦ வேலாளர் (பிள்ளை) அனாதையம், 38 வயது 5.11", எம்.கே.எ. கூடும் பூங்காடு, எலெக்ட்ரீஷியன் (பனியின) தலை பழக்கங்கள் உடைய வாறுக்கு பிள்ளை படித்த அறிவு ஓரளவு வரது யு.எஸ் குண்டாஸ் பெண் வேலை ஓரளவு, பனியின செட்டராவின் தொழில் கொள்கையும் பனியின எலில் படிக்கும் (அ) வேலை பார்த்தும் பெண் அனாதையம் பனியினம் பெட்டி எண் 18210

✦ Tamil Iyer, Santhi Gothram, Brahacharanam, Uthiradam 6 28 180 55 000 & Tech Working in Bangalore seeks Graduate girl of Vadama/Brahacharanam Sect. Horoscope family details to Box No. 18211

✦ Vadama, Roundingam, Uthiradam 26, B.E. Software Engineer, US \$ 3000/-p.m. fair clean habits, seeks MHT, Computer Degree girl. Ph: 349 1760 email address: m.annam 301@yashwan.com Box No. 18212

✦ து. அ. ச. அ. ச. தேவதி, 36, 50 புலமன், 18, 200, தனியார் நிறுவனத்தில் செயலாளரின் பணிபுரியும் தலை பழக்கங்கள் உள்ள அங்குளுக்கு படித்த வேலையிலிருந்து அடுத்த மையான வேலை உட்பிரிவு சம்பளம் ரூபாய் 644-22310637 பெட்டி எண் 18213





**இப்போது கிறிஸ்தவியைப்பாண கிறிஸ்தவர்களாகியில்!!!**  
**புகழ்வெற்ற ஆன்மிக ஆசான்**  
**பரமஹம்ச யோகானந்தரின்**



**ஒரு வேலியின் கவசரிதம்**

20ஆம் நூற்றாண்டின் 100 சிறந்த ஆன்மிக நூல்களில் ஒன்றாகவும்  
 22 மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டதான உண்மையை மகாவிதம்.  
 788 பக்கங்கள் ரூ. 100.00

**இளறவயதுடன் தீயகல் பேசுவது எப்படி**

இளறவயதுடன் பேசவும், நமது பிழைத்தனைகளுக்குத்  
 திட்டவட்டமான பதில்களைப் பெறவும் உண்மையிலேயே முடியுமா?  
 ஆன்மிக ஆசான் யோகானந்தர் இப்பத்தத்தில் பதில் அளிக்கிறார்.  
 பம்ப்லெட் கைம். 51 பக்கங்கள், ரூ. 5.00



மெத்தியின்  
 கதிரை



**மெத்தியின் விதிமுறை**

உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் தடைகளைக் கடத்து மெத்தியை  
 முழுமையாக அடைய உறுதுணையாக இருப்பது உங்களுடைய திறமை  
 மட்டுமின்றி இளறவன் உங்களுக்கு அளித்திருக்கும் உட்கத்திலின்  
 ஆற்றல்களே என்பதை மெகானந்தர் இப்பத்தத்தில் மூலம்  
 அறிவறுத்துகிறார். பம்ப்லெட் கைம். 40 பக்கங்கள், ரூ. 5.00

BAE-3641

மெயிரிடு : யோகதா சத்தசங்க சொசைட்டி ஆஃப் இந்தியா, ராஞ்சி,  
 விளிப்பேசம் : மெய்கோ : 044-26222653, 26262674, மணியாசை : 044-25390396  
 யோகதா சத்தசங்க தியான கேந்திரம்  
 சென்னை : 044-26461232, 26411564, மதுரை : 0452-2394868



**ESTD 1955**

**யி**

**Ph: 2706823, 2704312**

**"நன்றி மறவாத யாத்திரைகள் குழு" Cell: 94431-77023**

**16 நாட்கள் கொண்டதும், துதிக வெவயிலோ, குளிரோ, ஏன் மனமுயே**  
**இவ்வாத சமஸ்தோஷ்ண கால சூயகாசியன் ராத்திரிப்பெஷம்**

**காசி (வாரணாசி) யாத்திரை**

**16-2-2004**ம் தேதி சென்னை செட்டர்ஸ் கட்டிடத்திலிருந்து ஒரு தனி 3 டபி கேரோஜ் சென்னை வாரணாசி  
 ராத்திரிப்பெஷம் இளைந்து முடிபடுகிறது. காலம் காசி டபி. பிரமணன் போஜனம் நகர் சுற்றிப்பாக்கும் பஸ்  
 கட்டணம் உள்படவும் நபருக்கு ரூ. 8960/- சென்னை காசி திரிவேணி நகரப்பாதை, கயா, புத்த கயா, அரித்தவார்,  
 சித்திகேஷ், புரூயி, ஆக்ரா, மதுரா, சென்னை இந்த யாத்திரையில் திருச்சி, மட்டுக்கோட்டை, கொல்லூர்,  
 சாத்தூர், அரியலூர், பங்குட்டி, சென்னை, கொல்லூர் முதலிய ஊர்களிலிருந்து துள்ளிகள் பதிவு செய்து  
 உள்ளனர். இன்னும் சிவமத்திலுமே 3 மதுராவை உள் தொடர்புமேன் மென்டுகிறோம்.

**12 நாட்கள் } காசி விஸ்வநாத் - நோபர் பகபதிநாத் யாத்திரை**  
**கொண்ட } 19-4-2004**ம் தேதி ஆரம்பம். நபருக்கு கட்டணம் ரூ. 6000/- மட்டுமே

**16 நாட்கள் கொண்ட இன்னும் 10 சட்டமென் உள்ளது**  
**குஜராத், ராஜஸ்தான் மாநில பஞ்ச குவாரகை யாத்திரை**  
**11-3-2004**ம் தேதி நவஜீவன் எக்ஸ்பிரஸ் மூலம் காலை 9.35 மணிக்கு 3 டபி கேரோஜ் ரிசர்வ் செய்து  
 அகமதாபாத்-கோயி துவாரகை-பேட்டி துவாரகை, துரோன் கண்ணன் பேட்டி கண்டு குமேரனன்  
 முன்ய பூரி காஸ்கோ, ஸ்ரீநாத் துவாரகை, டாக்டர் துவாரகை, சோந்தாநம், மோர்பத்தி, உதயப்பூர்,  
 விளாவடி, விசுபூர், ஆஜ்மீர், ஜெய்பூர், பஞ்சாப், மலான்ட் அடி அகமதி சாத்திரை, அகமதாம் உள்ளிட்ட  
 யாத்திரைக்கு நபருக்கு கட்டணம் ரூ. 7500/- உடனே பதிவு செய்து கொண்டால் ஒரே கேரோஜ் இடம் கிடைக்கும்.

**8 நாட்கள் } கர்நாடக மாநில சுற்றுலா**  
**கொண்ட } 21-1-2004**ம் தேதி ஆரம்பம். நபருக்கு கட்டணம் ரூ. 2750/- மட்டுமே

**ஸ்ரீ நாமகிரி புராவெல் சர்வீஸ் (Regd)**  
 34/A1, அக்ரஹாரம், மேலச்சிந்தாமணி, திருச்சி-2  
 Prop: K.R. NAMPILLA Organisers: K.R. IYER, K. CANNANUR





## திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/2/2004. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : ..... C/O மயங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, நக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

+ Iyer, Brahasharanam, Koundinya, Thiruvannam, 38, 183 cm, MCA working MNC Hyderabad, seeks good-looking professionally qualified girl Ramakrishna, 34, South Car Street, Nagercoil, Germany, Nagercoil - 619 801 84632-228944

+ Iyengar, Vadakatal, Kowsigum, Sathayam-1, 27/6.3" Software Engineer with Microsoft Seattle, USA, B.Sc., GNYT, Suddha Jathagum, seeks graduate/PG Sirm good-looking Iyengar girl age not more than 23. Kalai no bar Send Horoscope/Photo to Mr. R. Vadantham, Plot No. 1, Door No. 8, Lakshmi Nagar, 18th Street Extension, Mangalloor, Chennai - 61 Phone : 221 44 810 cell : 944812822 (Boy available in India for coming girl between 19th Jan. to 5th February).

+ Vadamal, Lakshmi Ganesan, Vignesh, May 17 born, M Tech., employed in MNC at Bangalore, 45,000 p.m., trained in Carnatic Music. boy seeks suitable graduate PG bride around 22 years preferably with interest and training in Carnatic Music. Send horoscope and full particulars to email bhraman@rediffmail.com or mail to B. Kalyanasaram, R 6, Malind, Pashabhai Park, Vaidara 190 867 Ph. 8265-1212919

+ ஸ்டீவ், ஸ்டீவ்ஸ், மிகேல்கி, 35, 5'4" ஆயிரியம், பிரகாசம். ஆகியவர்களிடம் தனி மலர் ரூ. 4500 வாங்குதல் குடும்பப்பங்குகள் பெறல் தேவை. உ. தனி. சென்னைக்கு செல்லுபடியாகும். A. K. Narayanan, 18, Arayapattanam Main Road, Choolaimedu, Chennai - 600 094 (844-24814942)

+ Iyer, Vadamal, Nourigum, 88% T., Meniam, 07 Salesman, Ration Shop, Tamilnadu Civil Supplies Corporation, Tanjore Dist. Rs 15800. Own House, Agriculture Land boy seeks homely girl. Subject acceptable A K Narayanan, 18, Arayapattanam Main Road, Choolaimedu, Chennai - 600 094 (844-24814942)

+ ஸ்டீவ் ஸ்டீவ்ஸ், பெனாங்கல் கோத்திரம், 34, 5'7", ஆயிரியம், பிரகாசம். சென்னை வந்தவியுடன் ஒவ்வொரு தனி மலர் ரூ. 15,000/- வாங்குதல் குடும்பப் பங்குகள் பெறல் தேவை. உ. தனி. சென்னைக்கு செல்லுபடியாகும். A. K. Narayanan, 18, Arayapattanam Main Road, Choolaimedu, Chennai - 600 094 (844-24814942)

+ Iyer, Kanyapa, Brahasharanam, Annam, 1972,

Very fair 5'7", B.S.A., Advertisement Executive, Hindu, Bangalore, Rs 15,000/- p.m. Seeks graduate, good-looking Iyer girl S. Parthasarathy, No. 8, 'X' Block, Eleventh Street, Anna Nagar, Chennai - 600 046 Phone : 2428 1227

+ Kerala Iyer, Brahasharanam, Martham, 1970/01/20, 183 cm, English BHEL Chennai seeks Iyer girl Professionally qualified Chennai employee-1. Contact : P Martham, Qm B 4, BHEL Res. Complex Ashok Nagar, Chennai - 600 093 Ph. 844-2371803

+ Iyer, Vadamal, Martham, Martham, Purnaprasanna, 28/32 M.Com., 1981, 36,000 Brothers affluent family, clean habits, wanted gradually marriage and home loving girl Narayanan, Tindur Martham, 9 Apollaburn Road, Kumbakonam - 645-2410009, 09431 38889

+ Iyer Vadamal Boy, Bharadwaj, Purnaprasanna, Kumbakonam IV 24, 165 cm, 0888, Rs 18,000 p.m. Executive, TVS Pondicherry, Wanted Graduate Girl Subject no bar A. Gurumurthy, 12/3 C.K. Venudava Iyengar Apartments, Thiruvanthavil, Trichy 626 005 Phone 8431-316574

+ Iyengar Thankalai, Athreya, Purnaprasanna, 31/ B.Com., Computer Literate, 4500/- seeks employable/employable preferably Hyderabad based girl, Kalai no bar Contact : Sankaranam 5/2 Siva Arin Colony, West Marredpalay, Secunderabad - 500 016, Phone : 2784 8144

+ Employed girl upto 40 years for Vadama Iyer, Vignesh, Koundia, 47, 8', B.Com., Bachelor Boy, Self employed in Computer work, E. Kumar's Textiles, Bala Home Finance, Own House in Delhi. Contact : PG Iyer, Pocket-B, 14C, Sidhartha Extension, New Delhi - 110 016, Phone : (811) 2624 1804

+ Wanted graduate bride for fair, slim, Tamil Iyer Boy, 165 cm, Sanrichi, Brahasharanam, Born August 1948, Anusham, B.Tech., MBA (RM Bangalore), Senior Consultant, MNC, Bangalore. Contact : Professor Viswanathan, Apt. 8-4, Pioneer Regency, 698/A, HAL 2nd Stage, Bangalore - 5.

+ Telugu Devanga Chettiar, 27, 171, MCA Software Engineer, Bangalore 15,000/- seeks slim, beautiful girl of same caste (caste M.S.B.S., Send Bio-data horoscope, Photo (returnable) 977, Priya Nagar, Purur Main Road, Tamburapalayam Post, Coimbatore - 19.

+ Iyer, Brahasharanam, Koundinya, Martham, 1970/01/20, 183 cm, fair, slim, B.Sc., PGDCA, MCA, Project Lead



## கிறப்பு அறிவிப்பு :

இந்த இதழின் திருமண மலர் பகுதியில் சில விளம்பரங்கள், வண்ணத்தில் வெளிவந்திருப்பதைக் காணலாம். இது போல் தங்களுடைய விளம்பரத்தையும் "எதிரைடை" செய்ய விரும்பு வேவர், வழக்கமான கட்டளைத் தொகை ரூ. 400/-டன் கூடுதலாக ரூ. 100/- செலுத்தி பயன் பெறலாம்.

- பதிப்பாளியர்.

1999ல், உரிமையாளர் பிரதிபா டிரைவரஸ். எண் 2, கட்டை வீதான் தெரு, ஆம்பிகாணம் போம் : 0433-247 3590 செல் 09642410629

◆ Alliance invited for Iyer, Ashtanatham, Bharatwajam, Rohini (H) groom 32/172/55,000 MBA, Owning Software Private Ltd., concern. Send Horoscope, Photograph to: Mrs. Leela Saraman, T5, Chandra Plaza, New No. 79, Brindavan St., West Mahabaram, Chennai - 33. Ph : 34848223, 24484284 (10-5 p.m.)

◆ Vadama, Kanchika, Menkara-H. Only son, 33, 175, 28,000. B.Com., CA (Inter), MNC, Mumbai employed, Properly fed, fair, clean habits, from respectable family. Seeks suitable, good-looking, homely, graduate girl, preferably Vadama. Phone : (877) 27644499. S. Shivashankar, C.E. "Sai Vaidhar" Society, Plot-8, Sector-14, Vashi, Near Mumbai - 400 761.

◆ Iyer, Ashtanatham, Srivatsam, Anusham, 31, 5.8", B.Sc., 1.58 feet p.s. partner in Pharmaceutical Co., seek graduate girl. P.R. Krishnamurthy, 254, 4th Main Street, T.P.S. Nagar, Thanjavur - 613 007. Ph : 374398.

◆ Iyer, Ashtanatham, Srivatsam, Poorattathi Jed, 36, 5.7", B.Com., 4000/- p.m. Pvt. Co., having Own House, 700 sq.ft., seeks graduate employed girl. R. Mahalingam, 1 Pushpa Nagar Cross St., Iyyappanthangal, Chennai - 68. Ph : 23804182/2348173

◆ Iyer, Athreya, Ponnarpoosam (4), M.Sc., M. Phil., LL.B., 36/176cm/55,000/-p.m. Maths, Lecturer Private Institution seeks Iyer bride graduate/P.G. Send horoscope Bio-data to G. Ramachandran C-1-B/74-B Jangipuri, New Delhi - 110 014.

◆ Wanted bride for Iyer, Vadama, Srivatsam, Ponnar boy 34, \*2, 171, 166cm, fair, Railway 7200/- Send horoscope Bio-data. S. Sundari, 65-17-1, Mathurakatti, Nimpura, Kharagpur, West Bengal - 731 204 Phone- 83331-253597.

◆ Palakkad Iyer, Vadama, Moudhgalya, Poorattathi (3), Buddha Jathagan, MCA, 166cm, Software Engineer, Hyderabad, Age 27, seeks girl with BE or Post-graduate, Kerelite preferred. D. Ramakrishnan, Dandapani Nilayam, Vaduvalli (po) Calicut - 41. 0422-3472536.

◆ Iyer, Vadama, Bharatwaja, Bharani, 27/182, Computer, Singapore employed. Subsect no bar. Graduates willing to work may Contact G. Ravi

Shankar, 12/4, TVS Nagar, Idayarpalayam, Calicut - 6832-1491208.

## மணமகன் தேவை

◆ Iyer, Vadama, Haritha, Thiruvannam employed, USA Citizen, 163born 9.12.1964, legal divorce, No encumbrances, very fair, seeks groom, subsect no bar. Reply to Box No. 28343

◆ Wanted well educated decently employed Boy for Gavana Naidu, Working girl, Uthirakottai, 27/166/ M.Com., CA (Inter), (MBA) Subsect no bar Box No. 28343

◆ Alliance for Smartha Devashtha, Marathi bride, 49, M.A., S.Ed., employed Teacher, Matham Subsect no bar Telugu/Kannada Brahmin also preferred. Reply to Box No. 28344

◆ Chettiar, 33, M.Com., ICWA (Inter), Working in PSU seeks graduate/Post-graduate Professional bachelor groom below 48 years. Casts - no bar. Box No 28345

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Rohini, 35/162cm, fair, good-looking, B.E., MNC Bangalore, Seeks professionally qualified well settled with clean habits boys below 36 Contact with horoscope, Bio-data. (0431-2471557). Box No. 28346

◆ Iyer, Brahmin girl, Mriganaswathathi, Kanchika, 1972, Born. 5.3", 8.9", B.Tech., Instrumentation, working in Mumbai, invites alliance from well settled, Professionally qualified Boys (Also Telugu, Kannada) Contact: 022/24451944) Box No. 28347

◆ Selva Velala Philal, 25, C.A., Fair, good looking girl seeks professionally qualified, Pure Vegetarian, Groom. Reply with Bio-data, Horoscope to Box No. 28348 email: s.rathnam@lycos.com

◆ Selva Velalar, Aravayya, Inter-caste Parents, Good-looking, Homely, Ponnar, 26/164/8.Pharm., (MBA) Veg. working as Trainee in Reputed Car concern, seeks Boy of Inter-caste/Brahmin Veg., Test-taller well educated, employed Govt/MNC's. Send Bio-data, Horoscope. Ph : 844-2622 3956. Box No. 28349

◆ Alliance from BE, MCA, Software Professionals with clean habits below 38 for Vannalambika Kalathiyu girl, Madurai, 24/168/5.Sc., (Bio) GNDT, MCA (III year) working as Senior Software Developer in Bangalore. Reply with horoscope, Bio-data to Box No. 28350



Wish you all a happy & prosperous  
New Year 2004

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை



**P.R. JEWELLERY**

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES

102, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.

PH: 2434 4442, 2432 7764 TUESDAY HOLIDAY



**P.R.** ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்து  
பயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

**இனிய  
பொங்கல்  
வாழ்த்துக்கள்!**

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க  
ராசியான கடை **P.R.** ஜுவல்லரி.  
எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும்  
எங்களிடம் வந்து ஒவ்வொரு  
ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-க்கு வாங்கிப்  
பயன்பெறுங்கள். உடனடியாகக் கிடைக்கும்.  
கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம்  
தருகிறோம். தங்கத்தில்  
2 கிராம் முதல் 8 கிராம் வரை  
ரூ. 1800/- முதல் ரூ. 5000-ம் வரை  
உடனடியாகக் கிடைக்கும்.  
தபால் எழுதினால் முழு  
விவர பாம்லட் இலவசமாக  
அனுப்புகிறோம்.

குறிப்பு : ராஜ் ம.வி.யில் தினசரி காலை 8.55 மணிக்கு  
சிறப்புப் பேட்டியைப் பார்க்கவும்.



♣ **Hearing Handicapped, 25, 17A, B.E (CS)** good looking, fair, working as Officer in a reputed PSU Oil Sector at Chennai, only daughter from a well-to-do family of Saiva Pillai xelam alliance of well educated, vegetarian groovies (good in English conversation). Altho her speech is impaired and converses only in English language, broad-minded, understanding and adjustable type matching her speech disability may use bio-data and horoscope. Caste no bar. Willing to settle with and look after bride's family may also Contact Ben 116: 2825 / Ph: 0431-2301000

→ Vaidyan: Bharatwajam. Pooram 1978 & d  
 & Comm. unemployed person having got 100% degree  
 Diploma was employed at Vaidyan. Working person within  
 Southern States of India. Candidates Pk No. 500  
 11129190 See the 1951]

→ Inter-Departmental Knowledge, Procedures, app 22 3.3. 88  
(RHS); employed in 1986C until May 28 to 29 with  
negative pre-employment qualifications and averaged in  
house 4.4 and 4.4 24 2766 29 (after 7 p.m.; Dec  
No. 1812)

[illegible]

• **type** **Branching** **green**, **Stemless**, **Woody**.  
**Being** **M.B.**, **Moist** (**East** **port**) **32/3.1/1998**  
**conclusion** **with** **well** **observed** **and** **enveloped** **green**  
**within** **the** **age** **of** **24** **years**. **Stemless** **32/3.1/1998**  
**not** **yet** **Back** **to** **3233**

[illegible]

1) *Phys. Rev. Lett.* **1994**, *72*, 1037.

சென்னைக் கொளிகம் கோலினி, பட்டாசரி  
 30 வயது பெண்ணுக்கு தந்தை பட்டாசரிக்கு 4000  
 வருவாயும் உள்ள வசன் இரத்த துண்டு  
 கொடர்ப கொள்கையும் பெரிய 28333

✦ Advances received from United States needed  
to finance the war (1918) without immediate legal  
diversion (within very short period) will placed in U.S.  
CNC. See Dec. 20159

[illegible]

◆ **Ashtabhadran, Sundarajan, Krishna, J. J. (1979)**  
 girl & Sc., PGDIP(HLO), PDDCA only daughter of  
 Central Government, Class I Officer with Property in

**Channel Partners of qualified and recently employed persons. Contact: 604-261-0000 Box 110 1010**

சு. ஐயா, பிரதமரவர்கள் ஆதரவு கோத்திரம்  
 கித்திரை கம் அடைய 21.7.1979, செ. (ICR) நடை  
 முடிபெற்றதைக் கோரித் தலை. 14.5. படித்த தலை  
 கோவைபின் கித்திரை அமைது அமைது[1] கண்  
 கப்பல் வந்த. 28-29க்குள் கோவை உட்கொடு  
 கப்பல் வந்த. 1. கோவை: 044-2374 0000 (1 அ.ந. 00  
 00.00, 7.00.00 10.00.00) கோவை: 23362

• Alliance from both sides for Vaidyanathapuram, Kanchi, Uthiramerthi, 17, 185 area, South winged, Rajagopal family, cannot connect due to weak network. See No. 18242

• **Tarati Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Poo-onathel, 163 cor, 1980, fair, good-looking. B.Com., MBA, completing April, well placed family, seeks well qualified person employed India based MNC or South-eastern Country. Contact with horoscope to Box No. 20154**

✦ Yarell Lynn, Ashland-on-the-Sea, Washington, Ashlenn-1,  
19 Feb 53 M. B. Conn. only daughter, needs professionally  
qualified person upon 32 years, unemployed white male.  
Subject no her hand tomorrow with family details  
Box 160, 28345.

[illegible]

4. Alliance invited from persons of Professionalism qualified well employed (24 Boys under 21 for Third Year, 50th, 51st and 52nd in. Subsequently, Alliance Branch, B.C. and MHA ICWA (inter), employed in Chemical Submarine War Box No. 35247

✻ Iyar Bhabhagarangam Sankaranta Vengalpur, January 1979: 11 cov. @ Carr. 646 Plains (Wanna) ACQ (Pine) for get more grounds, well settled in job. Submittal no. 100000. 644 1441 1420, Rev. 100000

4- tyer, Yvonne, Kensington, Australia (2) B.Com.,  
PUBCA smart, very fair, good-looking. Hearing Speech  
impaired girl sufficient family needs well educated with  
employed group helper 2: Contact: 043-3437918  
Box 906 10104

Dr. Lynn Vachon, 10000 Highway 10, Vancouver, B.C. V6P 6C6, Canada, employed her grand-daughter girl with Down's Syndrome (cannot hear child) as her housekeeper and also as her secretary and as her personal assistant. She has 15176

[illegible]

சு. திருநெல்வேலி, சாலைப் பிள்ளை, 31, 1968-69 ஆம் ஆண்டு. படித்து சேகரனிலுள்ள சிவப்பாசா மனா பிசுக்குத் திருநத் மனாபுகம் தேவை உட்கோடுகள் சம்பந்தம் சேகரமனாபுகம் விவரம்



**திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்துமே விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அனைவரையும் விவரங்கள் என்று தவிர்ப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.** - **பதிப்பாளர், மங்கைகயர்மலர், சென்னை 800 097**

Teacher, good-looking seeks well-qualified employed Iyer groom under 38. Contact : S. Krishnan, 101 Western Court, 1082 Ganeshkhind Road, Shivaji Nagar, Pune - 411 016. 020-5631959.

\* **Thiruvethi Naidu, 26, 1E2, DSE, Uthiradam, Beautiful girl working in Software Company at Bangalore seeks alliance from matching grooms preferably from Bangalore/Madras. Please send horoscope and details to : Thangara, B-1/1661, Vasant Kunj, New Delhi - 110 078.**

\* **20/160 S.Com., Ravathi, Self employed girl, seeks qualified well settled grooms from Selva Pillai/Mudaliar/Cheetiar caste preferably around Mumbai. Send Horoscope to S. Palanappan, B-14, Kakshakun, Near Govindpur, Shirmamdi Road, Ambarnath(M) - 421 501, District Thane. Ph : 0251-2601 887**

\* **Tamil Iyer, Vadama, Bharathswaram, Thiruvadral, Dec. 86, M.Sc., Brought up and Educated in Mumbai. Kindly send Boys Horoscope and details. P.**

**Krishnamoorthi, 281A, A.M.S. Layout, Vidyanagar, Bangalore - 560 077.**

\* **மாத்தவா, கன்னடம், பனகதாடு, மரத்தவாரும், 4ம் பாதம், ரூபாய் 39, எம்.எல்.டி., பீ.எட். பெண் ஐக்கு அநே வகுப்பைச் சார்ந்த, மூத்த நித்திரப் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. ஆர். கோவிந்தன், 7/2478 7வது குறுக்கு தெரு அண்ணா நகர், குளித்தலை, ஃபேஸ் : 04323-223908.**

\* **Iyer, Vadama, Vadhoilam, Moolam, 21/16877, Pursuing 4th year in B.Sc., LLB (Honours) Seeks professionally qualified, well employed Boy in Delhi, Bangalore, Mumbai. Eswaren, B8/7G DDA Plots, Munirka, New Delhi - 110 067. Tel : 011-26171816, 911-26169194, email:eswaren\_s@indiatimes.com.**

\* **Iyer, Vadama, Athreya, Chithira, Thulam, M.A., 30/158 Corporate Executive, Seeks professionally qualified Chennai, well settled Boy, Around 35. Manikar tevaran, Advocate, 16, Second Avenue, Inlra Nagar, Chennai - 600 026. (24412167)**

## மங்கைகயர் மலர்



மீனா - திருமணம்

**திருமண மலர்**

**பயனடைந்துவிடுக! பாராட்டு!**

**நான் மங்கைகள் மலர் பகுதியிலானவையெல்லாம் மலர் பகுதியில் கொண்டு வரப் பவர். எனது மூத்த மகனின் திருமணம் மங்கைகள் மலர் விளம்பரம் மூலமாகத்தான் 2001ம் வகுடம் நடந்தது. இப்பொழுது இவன் டாக்டர் மகனின் திருமண விளம்பரம் மூலமாக 2003 இறுதியில் பெரியவது அதன் மூலம் அவன் திருமணமும் 21.11.2003 அன்று மிக விமரிசையாக நடந்தேறியது. திருமண விளம்பரத்திற்காக நான் எழுதியிருக்கிறேன். திருமண விளம்பரத்திற்காக நான் எழுதியிருக்கிறேன். திருமண விளம்பரத்திற்காக நான் எழுதியிருக்கிறேன்.**

**மங்கைகள் மலரின் திருமண மலர் விளம்பரம் மூலம் மிகவும் பயனும், திருப்தியும், சேலு இடத்தில் மிகவும் பயனுடைய அளித்த தங்களுக்காக சிறப்பாக இருப்பதைப் பிரதிபலிக்கிறேன்.**

**மணமக்களுக்கு எங்கெங்கு நம் வாழ்த்துக்கள் தெரிந்தால் நீங்கள் திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்து மனவலப்படுகிறீர்கள்.**

**\* திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செயல்படும் அனைத்து**

**கொண்டி, திருமண மலர் பகுதி, கம்பி பிம்புலா, 47-NP, துரைத்தேவன் தெரு கண்டி, கண்டித்தேவன், சென்னை-97 தொலைபேசி : 22345622/23/24 தொலைபேசி : 044-2234 5621 மணமகள் மலர் இடம்-1000 ரூபாய் : www.mangayarmalarnet.com**





அழகிய  
இல்லங்களை  
மேலும்  
அழகூட்டும்

- Curtains • Furnishing Fabrics • Accessories • Carpets
- Finest Decorative Products • Custom-made Furniture

Professional Fabrication & Installation Guaranteed.

**HOME**  **at**  
FURNISHINGS ↔ FURNITURE

Mobile: 98401 41147

#72, Cathedral Road, Chennai 600 086.

Ph: 044 - 2811 7652 / 1355

www.hwind.com e-mail: hwind@vsnl.com





# கட்டிக் குழந்தைகளின் முழு வளர்ச்சிக்கு முழுமையான பால் ... ஆரோக்யா !



WHO மற்றும் ஸிசி.டி.டி.ஏ சாண் உலகேஜ் ஆஃப் கம்யூனிகேஷன் ஸ்ட்ராட்டஜிக்கு அங்கீகரிக்கப்பட்டது...



சான்றுரைக்கிறது...

✓ வளரும் இளம் குழந்தைகளின் உடல் வளர்ச்சிக்கும், மூளை வளர்ச்சிக்கும் மிகவும் நேரடியான சத்துக்கள் அடங்கிய பால் - எம்.டாண்டர்ஸ்டாண்டு மில்க் 4.5% வேண்டெனம்ச் சத்தும், 8.5% இதர சத்துக்களும் கொண்ட எம்.டாண்டர்ஸ்டாண்டு மில்க் தரும் வேண்டெண்டு டயட்டை, வேறொரு வகையான மாணும் தகுபதில்லை.

உலகம் முழுமையான அளவு அதிக வேண்டெனம்ச் சத்தும், இதர சத்துக்களும் இருப்பதால் திக்காக இருக்கிறது ஆரோக்யா எம்.டாண்டர்ஸ்டாண்டு மில்க்.

- ✓ 4.5% வேண்டெனம்ச் சத்தும், 8.5% இதர சத்துக்களும் இருக்கிறது.
- ✓ சாதாரண உலகம் முழுமையான அளவு, 50% அதிக வளர்ச்சி - குழந்தைகளுக்கு.
- ✓ பாலின் இயற்கையான நல்லுணர்வுகள் நிறைந்த இ மூக்கிலான சத்துக்கள் உயர்வை.
- ✓ மூளைவை ஆற்றலும் உயர்வுகளை உயர்வுகளை, பால்களில் இல் அளவுகள் கொண்டது. உயர்வுகளை இல், வேண்டெனம்ச் சத்தின் உயர்வு ஒரு முக்கிய ஈட்டிப் கொடுக்கிறது.

நென்னித்தியாவில் மிக அதிகம் விற்பனையாகும் எம்.டாண்டர்ஸ்டாண்டு மில்க் - ஆரோக்யா.



# மாடுலர் கிச்சன்னா விலை எக்கச்சக்கம்னு யார் சொன்னது ?

**ரூ. 12,350/- முதல்**  
வசதிக்கு ஏற்ற விலையிலே,  
தேவைக்கேற்றவாறு  
கிச்சன் அமைப்புகளை  
செய்து கொள்ளலாம்.

- எமது திட்டமிடல் உட்கார் இல்லத்திற்கு வந்து, இலவசமாக உட்கார்ந்து சமையலறைக்கு ஏற்றவாறு அமைப்புகளை சிபாரிசு செய்வார்கள்.
- ஒரே சமயத்தில் மொத்தப் பணத்தையும் செலவழிக்காமல், பகுதி பகுதியாகவும் அமைப்புகளை செய்துக் கொள்ளலாம்.
- பழைய மிச்சன்களையும் புதுப்பித்து தருகிறோம்.
- எமது நேஷனல்களில் பல்வித மிச்சன்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் தரத்தையும், தேர்த்தியான அமைப்பையும் தெரிவிக்கக் கூடியது அலியலாம்.

- \* Imported water-resistant raw materials
- \* Manufactured with German machines
- \* Prompt and efficient after-sales service

For details Call our  
Modular Kitchen Division  
**5204 0047**



**ஜெயபாரதம் பர்னிச்சர் & அப்லயன்ஸஸ் ப்ரவேட் லிமிடெட்**

- அலையர் : (மலர் மருத்துவமனை அருகில்) பஸ்ஸு நண்ட 47, 1வது மெயின் ரோடு, கந்தி நகர், டி : 24405120, 52117857
- துண்டை நகர் : (அலவாடி வீடுதியாலயம் எதிரில்) புதிய நண்ட 72, 4வது அலையாடி, டி : 23713493, 52233202
- துண்டை நகர் : (துண்டை நகர் கிளப் அருகில்) W-105, 3வது அலையாடி, டி : 23233377, 52100995
- துண்டை நகர் : 10, துண்டை நகர், துண்டை நகர், துண்டை நகர், துண்டை நகர்

உண்டை நகர்

**WE ARE THE ONLY MODULAR KITCHEN**





# 2004 புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்!

பெட்டிப்படைவன : பெண்கள் செயலகம்  
 அட்டைப்படைவன : பெண்மை  
 பெண்மை செயலகம் : பெண்மை செயலகம்  
 கைத்தறி : பெண்மை



## தி சென்னை சिल्कஸ்®

தமிழகத்தின் மாபெரும் ஜவுளி சாம்ராஜ்யம்

23, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 17. டி: 24310888

558-560, ஒப்பனக்கார வீதி, கோயமுத்தூர் - 1. டி: 2391555

74, புது மாரக்கேட் வீதி, திருப்பூர் - 4. டி: 2242888

85-A, R.K.V. ரோடு, ரோடு - 1. டி: 2213270